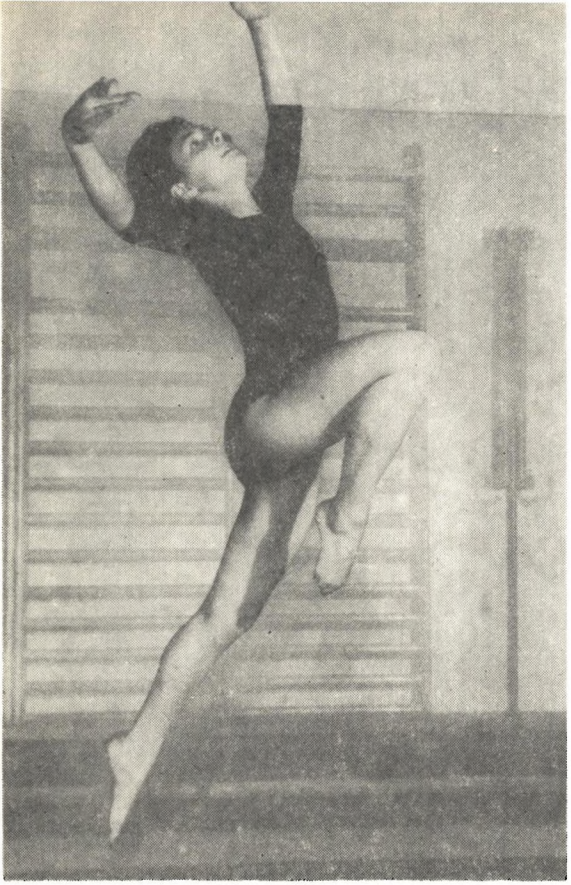
A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

5.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Becsy Bertalan Sarolta intézeti tanár, Budapest, *Dán Józsefné* főisk. adjunktus, Pécs, *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest, *Havasi Gyuláné* tanár, Budapest, *Kertész Tibor* adjunktus, Budapest, *Nemcsik Pál* tanár, Borsodnádasd, *Somorjai László* tanár, Budapest, *Takács Ferenc* adjunktus, Budapest.

TARTALOM

N. Gombos Marianna: A tanulók megismerésének lehetőségei a testnevelésben .. 129
Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelése (IV.) 131
Nemcsik Pál: Az egyensúlyérzék vizsgálata a támaszugrások tanításában az általános iskolában 143
Dán Józsefné: Csapatfoglalkozás a mai testnevelésben 147
Havasi Gyuláné: Röplabdázás szórakoztató, játékos formában 151
Kertész Tibor: A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában 154
Somorjai László: A magyar sport utánpótlása a KSI-ben 157
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 159

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

68.965 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A tanulók megismerésének lehetőségei a testnevelésben

N. GOMBOS MARIANNA

A tanulók megfelelő pályára irányításában a testnevelő tanár nagy segítséget adhat az osztályfőnöknek azzal, hogy segít pontosabb képet alkotni a tanuló testi-lelki alkatáról. Milyen területeken nyílik lehetőség a tanulók megismerésére?

1. Egészségi állapot

Általában csak akkor figyelünk fel rá, ha valami fogyatékossággal, rendellenességgel találkozunk. Ezt elmondhatjuk mind a testnevelés, mind a pályaválasztás gyakorlatára egyaránt. A felmentett, illetve gyógytestnevelésre javasolt tanulók pályaválasztási, de főleg szakmaválasztási lehetőségei nagyon korlátozottak. Gondolunk itt elsősorban a szívbeteg, epilepsziás és mozgásszervi fogyatékos tanulókra, de a gerincferdülés, erős lúdtalp is kizáró okként szerepel igen sok pálya esetében. Az érzékszervi problémák közül — pl. a szemüvegviselés — nem jelent okot arra általában, hogy a tanuló ne vegyen részt társaival együtt a testnevelés- és sportfoglalkozásokon. Pályaválasztás szempontjából azonban a szemüveget viselő fiatal gyakran kerül hátrányos helyzetbe. Nemcsak a megfelelő látásélességet követelő pályáknál, hanem minden olyan munkahely esetében is, ahol a levegő hőmérséklete vagy páratartalma magasabb a megengedettnél.

Gyakran feltűnik egy-egy tanuló átlagon aluli testi fejlettsége, akinek egész csont- és izomrendszere gyengébb, mint a hasonló korú társaié. A fertőzésekre jobban reagál, az időjárás eltéréseit kevésbé tűri, sokat hiányzik, beteges. Ennek az általános egészségi állapotnak több oka lehet. A gyengén tápláltság mellett egyre inkább a túlzott féltés, esetleg egy hosszabb betegség a gyakoribb ok.

Ennek ellentéte az elhízott, elpuhult típus. Ezt is okozhatja féltés vagy túltápláltság. Mindkét típusnál szerepet játszhatnak bizonyos alkati, öröklött tulajdonságok. Mivel egyik állapot kiküszöbölésére sem vállalkozhat a testnevelő — csak esetleg korrigálásra —, mint adott tényt vegye figyelembe. Pályaválasztási tanácsadásnál olyan pályákat kell javasolnia, ahol nincs kitéve az időjárás viszontagságainak (építőipar, egyes mérnöki ágak), fertőzéseknek (az egészségügyi pályák jelentős része).

Szembetűnhet még az átlagon felüli izomerő is, amely a tanácsadásnál igen fontos tényező lehet. Nemcsak a gyengébb értelmi képességűek esetében kell erre gondolnunk, akiknek olyan magától értetődően ajánlják az anyagmozgatást és egyéb betanított és segédmunkákat, hanem olyan szakmák esetében is, amelyeken átlagosnál fejlettebb izomerő mellett komoly szaktudást és egyéb jó képességeket is követelnek.

2. Mozgás

A legkézenfekvőbbnek ennek megítélése tűnik a testnevelő számára. Az általános ügyesség közelebbről nehezen meghatározható képesség. Az órákon, sportfoglalkozásokon viszont éppen olyan alapvető szerepet játszik, mint a pályaválasztásban. Célszerű különválasztani a kéz-, illetve a láb ügyességét. Ugyanilyen fontos lehet a végtagok és az egész test mozgásának összerendezettsége. A műszerészszakmák és az orvosi pályán belül a legtöbb szakon a kéz ügyessége elengedhetetlen, míg a gépkocsivezetők, munkagépkezelők esetében a végtagok egybehangolt mozgása jelenti az egyik legfontosabb követelményt.

A gerendán, nyújtón végzett gyakorlatok során derül ki, hogy ki milyen egyensúly-

érzékkel rendelkezik. Ez igen sok pályánál alapvető követelmény (építőipar). Ahol erre utaló rendellenesség található, a tanácsadásnál feltétlenül meg kell említeni.

A munkafolyamatok pontos elvégzése igen sok pálya alapvető kritériuma. A finommechanikai, vegyészati pályák iránt érdeklődőknek feltétlenül meg kell ezt említeni. A különféle mozgások kivitelezésénél ugyanis gyakran ötlik szemünkbe egy-egy tanuló pontos vagy a részletekkel nem törődő gyakorlatvégzése.

Egy-egy új mozgás vagy gyakorlatsor elsajátításánál nagy eltérések lehetnek az egyes tanulók között. Vannak, akik igen rövid idő alatt képesek annak reprodukálására, másoknál ugyanez csak hosszú begyakorlás után sikerül. A mozgásnál, illetve munkafolyamatoknál megmutatkozó gyakorlékonyság megfigyelése szintén jelentősen befolyásolhatja a tanácsadás munkáját. Pl. annak megítélésében, hogy valakinek leendő szakmájában állandóan azonos munkamozgásokat kell-e ismételnie, vagy a mozgások széles skáláját kell-e váltakozva alkalmazni.

Megmutatkozhatnak még olyan alapvető mozgásbeli különbségek, mint hajlékonyság, rugalmasság, célbiztonság, amelyek hiánya szintén kontraindikációja lehet egyes pályák választásának (hegesztő, kohóolvasztár stb.) és fordítva. Érdemes felhívni a fent említett képességekkel rendelkező tanulók figyelmét ezekre a lehetőségekre is.

3. Értelmi képességek

Szükséges röviden foglalkozni azzal is, hogyan nyilvánulnak meg olyan döntő értelmi képességek a testnevelés keretében, amelyek jelentősen befolyásolhatják a fiatalok pályaválasztását. Igaz, hogy elsősorban az egyéb szaktanárok feladata ezek megítélése, de bőséges alkalom adódik pl. annak megfigyelésére, hogy az egyes tanulók milyen mértékben képesek felfogni a gyakorlatokra adott utasítások lényegét. Ez a gondolkodási-felfogási szintre nézve adhat értékes támpontokat. Ezenkívül a térelképzelés fejlettségére is utal, amely a műszaki rajz és a mérnöki munka alapvető követelménye, de nem hanyagolható el egyetlen olyan szakmánál sem, ahol megkövetelik a rajzolvasást (pl. esztergályos).

A legtágabb lehetőség mégis a figyelem vizsgálatára adódik. Az, hogy a tanuló mennyire képes egy adott tárgyra vagy mozgássorra koncentrálni, komoly prognózist adhat olyan pályákon való beválásra, amelyek ezt a képességet elsősorban megkövetelik (gépi adatfeldolgozás, textilipar stb.). A figyelem másik jellegzetes tulajdonsága, amelyet a köznyelv a figyelem megosztásának nevez (pl. labdajátékoknál a labda, játékostárs, ellenfél egyidejű szemmeltartása), a közlekedéssel és kereskedelemmel kapcsolatos csaknem valamennyi pályánál elengedhetetlen követelmény.

4. Személyiségjegyek

Igen érdekesen és sokrétűen nyilatkoznak meg a tanuló egyes lényeges személyiségjegyei a testnevelési órákon vagy sportköri foglalkozásokon.

A Testnevelés Tanítása 1968/2. számában említett agresszió-megnyilatkozás különféle formáira feltétlenül fel kell figyelnünk. Az agresszió kiélése szempontjából a pályákat három nagy csoportra oszthatnánk. A tevékenységek egy része módot ad arra, hogy a személy valamilyen formában kiélhesse agresszióját (kisipari szakmunkások), másik része, ahol erre nincs mód (gépmunkák). Végül sok olyan pálya van, ahol módja és alkalma volna rá, de belátthatatlan károkat okozhat vele. Itt a legkézenfekvőbb a pedagóguspálya említése.

Az igényszint magasságára szintén fel kell figyelnünk, és a továbbtanulási cél kitűzésekor fel kell használnunk. Az olyan típusú tanuló, aki indokolatlanul magas teljesítményeket vár el magától a sport területén, feltehetően más területen is hamisan ítéli meg képességeit, így a továbbtanulás, az iskolatípus megválasztásában is.

A sportjátékok szabályainak betartása vagy negligálása szembetűnő személyiség-

jegy, amely főleg olyan pályák választásánál kerül előtérbe, ahol elsődleges követelmény akár az etikai, akár balesetvédelmi szabályokhoz való ragaszkodás (pénzzel, balesetveszélyes géppel dolgozók).

A közösségi szellem megnyilvánulása minden versengésszerű foglalkozáson szembeötlik. Akinél ez erős, nagyon jól beilleszkedik minden olyan brigádmunkába, amely több ember pontosan egybehangolt tevékenységét követeli. Ha ellenben ez az érzés hiányzik, vigyáznunk kell arra, hogy ne állítsuk olyan, számára megoldhatatlan feladat elé, amely nagyobb közösséghez való állandó alkalmazkodást követelne meg.

Szintén csapatjátékoknál nyilvánul meg az a tendencia, hogy vállalja, igényli-e a vezetőszerepet vagy ellenkezőleg, jobban érzi magát mint vezetett, alávetett személy. Aki képes egy csoport munkáját összehangolni, megszervezni és irányítani, alkalmas olyan közép- és felsőszintű vezetői munkakörök betöltésére, amelyre pl. felsőfokú technikumi végzettség jogosít fel.

Érdemes megfigyelni a tanuló viselkedését olyan helyzetekben, amikor nehéz, számára túl magas követelmények elé kerül. Nekimegy-e ezeknek az akadályoknak, megpróbálja-e leküzdeni, vagy meg sem kíséreli azt. Ez szintén az iskolatípus megválasztásánál lehet lényeges szempont.

Előfordul néha, hogy egy-egy tanuló kitűnik segítségnyújtási készségével. A segítés igényét jól kielégítheti az emberekkel foglalkozó pályák egész soránál (különféle egészségügyi vonatkozású pályák).

Általánosan megnyilatkozó kép a foglalkozáson tanúsított fegyelmezettség. Ez sok pályán elengedhetetlen feltétel (fegyveres testületek stb.).

A testnevelő tanár pedagógiai, pszichológiai és orvostudományi ismereteit jól kamatoztathatja a tanulók megismerésében, értékes szempontokkal teheti sikeressé a pályaválasztást, jelentős segítséget adhat a tanácsadás felelősségteljes munkájában. Ezzel ismét egy lehetőség nyílik a testnevelő tanár számára ahhoz, hogy az iskolai élethez még több szállal kapcsolódjék.

Új utakon az NDK iskolai testnevelése (IV.)

BECSY BERTALAN SAROLTA

1. Korszerű ismeretek a 6—10 éves korú iskolásgyermekről és ezek következményei a testnevelés-oktatás területén

Az egységes általános iskolai testnevelés területén belül a kísérleti munka kezdetén legelmaradottabb az alsó tagozati testnevelés volt. 1959-től az országban több helyen végeztek felméréseket az alsó tagozati testnevelés területén. Fény derült arra a tényre, hogy az előírt testnevelési órákat sok iskolában csak részben tartják meg. Átlagosan 65—75%-át. Illetve a megtartott órák esetében is a 45 percből a pontatlan órakezdés és befejezés miatt 10—15 perc vész el. Ezek a jelenségek arra a tényre mutatnak, hogy ez idő tájt az NDK-ban az alsó tagozati testnevelés még csak a hagyományos „polgári testgyakorlás" követelményeit se elégítette ki. Az alsó tagozati tantárgyak között az utolsó helyen állt, hiszen a tanterv által előírt óraszám betartását — mint minimumot — is mellőzték. Ez a jelenség sem volt véletlen. Az alsó tagozati tantervek idejét múlt testnevelési anyaga és az anyag feldolgozásának módszerei ballasztként nehezedtek a korszerű munkára. Ezek a tantervek és módszertani utasításaik a 6—10 éves korú iskolásgyermeket gyenge, kímélésre szoruló alannyá degradálták.

Az alsó tagozati testnevelés korszerűsítésére irányuló kísérleti és kutatómunka irányítása Greifswaldból történik, *Dr. Horst Gärtner*, az egyetem testnevelési intézete igazgatójának vezetésével és a greifswaldi kutatócsoport tagjainak fáradságot nem kí-

mélő, lelkes részvételével. E kutatócsoport kiindulási pontja a következő volt:

Az iskoláskorba kerülő gyermek mögött széles körű és átfogó testi és mozgásbeli fejlődés áll. Évek óta tud járni, futni, ugrani, dobni, csúszni, mászni, akadályokat leküzdeni, labdázni. Korához képest a testi teljesítmények terén meglepően ügyes, gyors, kitartó, erős. Vele egykorúakkal képes versengeni, sokszor küzdött már eddigi élete során kisebb győzelmekért, megpróbált a legügyesebb, legerősebb lenni. Az óvodás gyerekek közül beiskolázott tanulók az óvodában tisztséget viseltek, néhánynak már kisebb irányító szerepe is volt. Az óvodai testnevelés során sokféle mozgásban a jártasság, sőt alapkészség szintjéig fejlődtek. Ebből következik, hogy az alsó tagozati tanuló képes arra, hogy teljesítményt nyújtson, és tudatosítható benne, hogy rendszeres és szorgalmas gyakorlással, *munkával* magas eredményeket érhet el.

Minden tantárgyban munkavégzést kívánunk már az első osztályos tanulótól is. Csupán a testnevelés lenne kivétel ezen követelmény alól?

Az iskoláskor előtti évek fejlődési eredményei mint fizikai, pszichikai előfeltételek olyan kiindulási alapot teremtenek, ami a szocialista társadalom életkörülményei között mindinkább tökéletesedni fog. Kétségtelen, hogy a mai 6—10 évesek az előző évtizedek 6—10 éveseihez viszonyítva magasabb fejlettségi fokon állnak mind fizikai, mind szellemi vonatkozásban. Ez ma már nem hipotézis. Sok szerző tudományosan igazolja, hogy a növekedés felgyorsulása nem értékelhető elszigetelten, csak mint a test hosszúsági és szélességi gyarapodása. Az akceleráció olyan szociális jelenség, ami a gyermek minden irányú teljesítőképességének tartalmilag nagyon összetett, komplex gyarapodásában jelentkezik, és kihat a testi fejlődésére.

A 80—90 évvel ezelőtti orvosi ismereteken alapuló megállapítások — amelyek szerint az iskolásgyermeket óvni kell a terheléstől, állóképességet és erőt igénylő teljesítményektől, mert a gyermeki szervezet teljesítőképessége alacsony, csekély alkalmazkodásra képes, szív- és véredényrendszere kíméletet igényel, a követelmények nagyon óvatos adagolását — csak akadályozói a korszerű alsó tagozati testnevelésnek. Akárcsak azok a szakemberek, akik ezen elavult orvosi ismeretek alapján azt kívánják, hogy a 6—10 éves gyermek csak játsszék. A *kímélés* és a *gyermeki szív nem teljes értékűségének* elmélete széles körben elterjedt, és napjainkban is hat. Orvosi kutatások folytak és folynak a kisgyermek és kisiskoláskorú gyermek fejlődésének pontosabb megismerésére.

1962-ben *Maronde* orvosi disszertációjában az alsó tagozati gyermekek fejlődéséről a következőket írja: a fejlődés folyamatos gyorsulása (akcelerációja) esetében — ami a testsúly és a testmagasság gyarapodásában fejeződik ki — sem beszélhetünk a teljesítmény csökkenéséről. A vérnyomásemelkedés terhelés mellett átlagosan 18—20 Hg mm, és ez az értékmutató a gyermeki szervezet jó, normális működésszabályozását igazolja. *Böhlau* a vérmennyiségvizsgálatok alapján — amit az életkortól függően a kg/testsúly hányadosával fejez ki — fejtegeti, hogy a vérmennyiségből biztosan visszakövetkeztethetünk a teljesítőképességre. A vérmennyiség a második évtizedtől kezdve minden kg/testsúllyal csökken. Tehát a teljesítőképesség gyermekkorban magasabb. Gázcserevizsgálatokat is végzett, és megállapítja: a gyermekeknél a helyreállás hányadosa magasabb, mint a felnőtteknél, a helyreállás ideje viszont lényegesen rövidebb a felnőttekénél. A helyreállási képességben azonban a nemek között különbséget kell tenni.

W. Knappe az 1. osztályos tanulók futásteljesítményét szabad idejükben figyelte meg, és mérte le. Megállapította, hogy a gyermek szabad idejében saját mozgásvágyától indíttatva lényegesen hosszabb távolságokat fut le, mint a testnevelési órán. A közepes iramú futás az állóképesség fejlesztésére kedvezően hat. Az általános állóképesség a teljesítőképesség fokozásának lényeges előfeltétele. Az általános képzés-

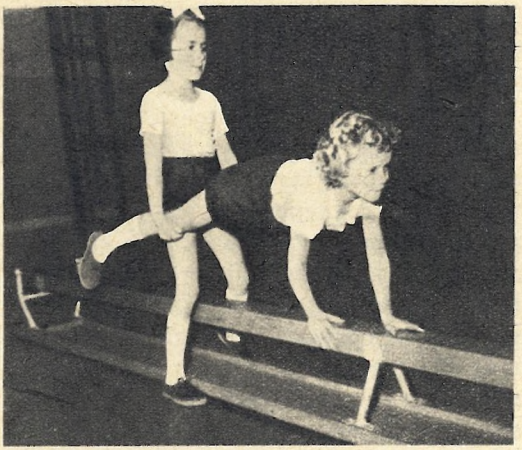
nek a speciális képzéshez viszonyítva lényegesen szélesebb körűnek kell lennie, százalékosan kifejezve 70% fölött. Ezért támaszt az új tanterv ilyen követelményeket az 1—4. osztályban: tempófutás erdőn, mezőn. A szakirodalomban több helyütt hivatkoznak *Novikovra*, aki a testnevelés követelményeit társadalmi követelményekből vezeti le, és kijelenti: a testnevelés nem a testi hiányosságok kiküszöbölésére irányuló gyógyeljárás, hanem a munkára és honvédelemre való felkészítést szolgálja. Ennek érdekében szükséges, hogy az egyes életkoroknak megfelelően támasszunk követelményeket, ellenőrizzük a gyermek egészségi állapotát, testi fejlődését, fizikai képességének és mozgáskészségének fejlődését. A testnevelést a korai kisgyermekkorban kezdjük, amikor a szervezet leginkább alakítható. Novikov elsősorban a központi idegrendszer fejlődésére hívja fel a figyelmet. A testnevelés tökéletesíti a kérgi működést, megerősíti az agykérgi befolyást a vegetatív idegrendszerre és a szervrendszerekre.

Az új vizsgálatok, kutatások, kísérletek eredményeinek felhasználásában dominál a szervezet ingerelhetőségének és alkalmazkodóképességének ismerete. Minél intenzívebb az idegsejtek gyarapodása, annál érzékenyebb a szervezet az ingerekre. Ezért jobban formálható és inkább fejlődőképes. Szükséges tehát, hogy a gyermek szervezetének növekedésére és fejlődésére megfelelő erősségű, időtartamú és hatású ingereket alkalmazzunk, hogy valamennyi szervrendszer működését normálisan és optimálisan fejlesszük. Miután a gyermeki szervezet *magas fokú teljesítményre, gyors alkalmazkodásra és megnyugvásra képes, és ösztönösen is nagy mozgásigénnyel rendelkezik*, a fejlődés fokozása érdekében *kívánatos* az alsó tagozati *testnevelési órák terhelésében* az eddigiekkel szemben *lényeges emelkedést elérni.*

Az alsó tagozati testnevelésben a fizikai képességek és alapmozgáskészségek fejlesztése minden további testnevelési munka alapja.

Milyen különbségek mutatkoznak az életkori sajátosságokból eredően a fizikai képességek fejlesztése terén?

Az ember mozgás- és teljesítőképessége nagymértékben függvénye az izmok *erejének*. Az izomerő csakis izommunkával növelhető. Az erő fejlesztése a gyermekeknél gyors eredményt hoz. Az izmok erősítése a gyermek támasztórendszerére és testtartására is befolyást gyakorol. A kisiskolás gyermek támasztó- és mozgatóapparátusa még fejletlen működésű, de már jelentős mértékben megszilárdult. Az izomzat összetétele, finom szerkezete hasonló már a felnőttekéhez, de lágyabb anyagú. A 8 éves gyermeknél 1 kg testsúlyra kb. 270 g izomsúly esik, míg a 18 éveseknél majdnem kétszer ennyi. A 8 éveseknél a testmagasság minden cm-ére 53 g izomsúly esik, a 18 éveseknél ennek háromszorosa. (Kosev, Raco bulgáriai vizsgálatai alapján a német irodalomba átvéve.) A számszerűség is felvilágosít arról, hogy az alsó tagozati gyermek csekély teljesítményű erőkifejtésre képes. Az erő fejlesztésénél nem szabad arra törekedni, hogy az erőgyakorlatok mennyiségét nagyobb mértékben növeljük. A 6—10 éveseknél az erőt akkor fejlesztjük helyesen, ha erőgyakorlatok minden órán szerepelnek, az összehúzó- és nyújtóhatású gyakorlatok száma arányosan oszlik meg, és ezáltal az izomzat rugalmasságát megőrizzük. Az erőgyakorlatokat rövid ideig végeztessük, és a maximális és szubmaximális intenzitású gyakorlatok végrehajtása gyors legyen. Először a legfontosabb izomcsoportok erősítésére gondoljunk, ezek a törzs- (has-, hát-, oldal-), vállöv- és karizmok. Az erősítés lehetőleg szerek és könnyebb kéziszerek segítségével történjék, majd nehezebb kéziszerekkel, mint pl. medicinlabdával, homokzsákkal, súlyzóval. A terhelés emelésénél fontos a fokozatosság és a rendszeresség betartása. Az erőfejlesztés legyen sokoldalú, és egyben a mozgásiskolázást és az ügyesség fejlesztését is szolgálja. Történjék tehát sokféle testgyakorlattal. Az erő fejlesztésében törekedjék a nevelő érdekes, eleven óraszervezésre, ter-



vezzen sok versengést, állandó ösztönzésével hasson tanítványaira, tartsa fenn az érdeklődést, tudatosítsa az erő fejlesztésének fontosságát, s ezzel egyben a házi feladatok mindennapi pontos gyakorlásához is hozzájárul.

Az *általános izomerősítés* mellett lényeges szerepet kap az alsó tagozaton az *ugróerő* fejlesztése az első osztálytól kezdve folyamatosan a 4. osztályig. Ezt a speciális erőképességet változatos módon, a 6—10 éves gyermek tevékenységi ösztönének kielégítésével összhangban: versengésekkel, versenyszituációk teremtésével, játékos elemekkel, mindig bőséges emocionális ráhangolással és az érdeklődés, figyelem fenntartásával fejlesztheti a nevelő alkotó módon.

A *dobó- és lökőerő* fejlesztését is az alsó tagozaton célszerű elkezdeni, *különösen a városi iskolákban.* A szabadtéri munkában a dobások mindenfajta variációjának felhasználásával, illetve a tantermi munkában a „dobófal" segítségével kerüljön sorra a dobás, vagy lökés egy-egy variánsa, lehetőleg minden órában.

A *gyorsaság* fejlesztésével a központi idegrendszer szabályozó tevékenységében áll be javulás. A gyorsan végzett mozgásokban az idegközpontok működésének összhangja, az ízületek mozgékonysága, az izomösszehúzódás gyorsasága és a belső szervek alkalmazkodása egyaránt kifejeződik. Az alsó tagozati gyermekekről megállapították, hogy meglehetősen kialakult gyorsasággal rendelkeznek, és az 1—4. osztályig gyorsaságuk jelentős mértékben növekszik, annyira, hogy ezt az évenkénti teljesítménynövekedést a következő esztendőkben alig múlják felül. Ezért szükséges követelmény a gyorsaság fejlesztése az alsó tagozaton, ami nem merülhet ki csak a *gyorsfutásban,* és a változatokban gazdag futási feladatokban, hanem sok más *tempóvagy ütemváltoztatással végzett gyakorlat* is segíti. A gyorsaság fejlesztésében legyünk figyelemmel a *reakciós idő, a gyorsasági erő, az általános mozgássebesség és a futás sebességének fejlesztésére.* A sokoldalúan fejlesztett gyorsaság a tanulók teljesítőképességének fokmérője.

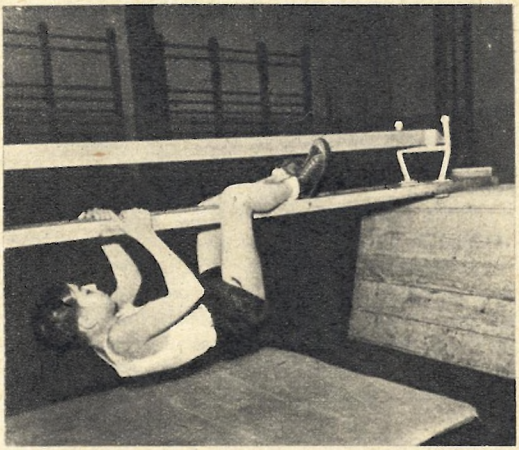
Az *ügyesség, Meinel* szerint az egész test valamennyi mozgást szabályozó idegének (összmotorikájának) jó koordinációja, épp *a gyermekkor privilégiuma.* Az a föltevés, hogy a fejlődés során a gyermekkor befejező szakaszára érik el a tanulók a legmagasabb ügyességet és mozgékonyságot (ízületi mozgékonyságról van szó), ma már megalapozott. A 6—10 éves korban az ügyesség fejleszthetősége évről évre magasabb, mint a következő évek bármelyik fejlődési szakaszában. 8—10 éves korig az ember összes mozgást szabályozó idegtevékenységének elemi formái kialakulnak, és alapul szolgálnak összetettebb és speciális mozgásmechanizmusok elsajátítására. Ebből kiindulva állapítja meg és kísérletileg alá is támasztja *Mateef,* hogy ez az életkor rendkívül hasznos a sportmozgások tanulása, és elsajátítása szempontjából. Lényeges, hogy ebben az életkorban a tanulók minél többféle mozgásról gyűjtsenek tapasztalatot, és minél több testgyakorlatot sajátítsanak el, hogy általuk alapos előkészítést nyerjenek a különféle alapvető testgyakorlati ágak mozgásanyagához. Az ügyesség fejlesztése magába foglalja a gyorsaság, erő- és állóképesség fejlesztését is.

Az *állóképesség,* ami terhelés melletti huzamosabb ideig való munkavégzésben jelentkezik, a szervezet jó alkalmazkodó- és

helyreállási képességét feltételezi. A gyermeki szervezet működése, mint a fenti megállapítások igazolják, rendelkezik ezekkel a képességekkel. Ha megfigyeljük a gyermekeket, hogy szabad idejükben milyen kitartóan futnak, rollereznek, görkorcsolyáznak vagy rúgják a labdát, láthatjuk, hogy ezeket a tevékenységeket maximális intenzitással végzik. Ha elfáradnak, ösztönösen csak néhány másodperc pihenést iktatnak be önkéntes tevékenységükbe, és felfrissülve ismét a tőlük telhető maximális vagy szubmaximális intenzitással folytatják „gyakorlatukat". Több órán keresztül a terhelésintenzitás minden fokának, és a pihenés passzív vagy aktív fajtáinak váltakozásával végzik kitartóan maguk vagy társaik által választott mozgástevékenységüket. A testnevelési órán az állóképesség fejlesztésénél a gyermeki szervezet magával hozott fejlődési szintjét előfeltételként fogjuk fel és erre építünk. Az óratervezésnél a sokoldalúság elvének megfelelően, és a terhelés intenzitásának szem előtt tartásával járunk el. Az állóképesség fejlesztését leginkább a kitartó tempófutás segíti elő. Nagyon sokféle mozgásanyaggal, testgyakorlattal szolgálhatjuk az általános teherbíróképesség növekedését, de minden esetben fordítsunk hangsúlyozott figyelmet a terhelés—pihenés folyamatának minél differenciáltabb és változatosabb tervezésére. Az állóképesség fejlesztésében 6—10 éves korban huzamosabb ideig tartó *sztatikus* gyakorlatokat felhasználni nem helyes, *csakis dinamikus* mozgásokat!

2. *Tanterv, évi terv, ciklusterv, óraterv*

Az alsó tagozati testnevelést az egészség fejlesztése, a teljesítmény növelése jellemzi. Ebben az értelemben az 1. osztály az az időszak, amikor kialakul a gyermekben a testi képzés és nevelés rendszeres folyamatának és a testnevelési munka során alkalmazott foglalkozási formáknak a megszokása. A munka középpontjában az általánosan fejlesztő gyakorlatok, játékok és az iskolai testnevelés bázisát képező testgyakorlati ágak mozgásanyagának alapvető formai kiképzése áll. A legújabb alsó tagozati tantervből, az atlétika mozgásanyagából kiragadom az 1. osztály részére előírt feladatokat, hogy világosabbá váljék az előbbi megállapítás:



Futás: általános és gyorsasági állóképesség fejlesztése: gyorsfutás 60 m, 2×60 m közbeiktatott 3 perces szünettel; tempófutás csoportosan 200 m, 1 perces futás; mezei futás 300—400 m 2 perc 10 mp alatt; változó tempójú futás 8 percig; akadályfutás 400 m-en; 200 m futás lányoknak 57 mp alatt, fiúknak 55 mp alatt.

Ugrás: előugróerő és ugrókészség fejlesztése: ugrókötél-áthajtással szökdelések; egy lábon végzett hosszú ugrások, egy széria 6×20 m-es távon; 10 akadály fölötti átugrás folyamatos hajrában; 1,50 m széles sáv átugrása 10-szer egymás után; ugrólépések karikában és karikán át; távolugrás emelt elugróhelyről (rúgódeszkáról) guggoló technikával, egy széria 10×30 ugrás; magasugrás 40 cm lányok, 45 cm fiúk, 1 széria 8 ugrás.

Dobás: dobó- és lökőerő, dobó-, lökő- és fogáskészség fejlesztése: célba dobás fenyőtobozzal, 3 mm átmérőjű tárggyal 50 cm átmérőjű körbe; labdagurítás futással előre, hátra; labda feldobás és elfogás két kézzel (helyben, járásban, guggoló járásban, futásban, szökdelés közben, ülésben, fekvésben stb.), labdadobás falhoz, leejtés nélküli elfogás 2 m távolságról 8×—10×; labdavezetés egyenes irányban, hullámvonalban 10 m 5-ször; kislabdahajítás fejmagasságban vezetett kézzel; kislabdahajító-verseny; 1 kg-os tömött labda lökése falra, 1 széria 2×7 lökés; lökés társhoz, elfogás; falra rajzolt célba lökés, visszapattanó labda elfogása, 1 széria 2×10 lökés.

A dobásokat, lökéseket mindkét oldalra végeztetjük, úgyszintén az egy lábon végzett ugrófeladatokat mindkét lábbal felváltva gyakoroljuk.

A 2. osztály testnevelése intenzívebb, a teljesítménykövetelmény hangsúlyozottabb, s a sokoldalú alapozóképzést és az eredmények növelését célozza. A fenti példánál maradva ez a követelmény a tantervben így tükröződik:

Futás: általános és gyorsasági állóképesség fejlesztése, a futás készségének fejlesztése: gyorsfutás 5×—6× ismételve (250—300 m gyorsfutásnak felel meg!); tempófutás csoportosan 200 m lányok 56 mp, fiúk 54 mp; 500 m futás lányok 2 perc 30 mp, fiúk 2 perc 24 mp; akadályfutás: irányváltoztató futás, ugrás, gurulás, egyensúlyozó feladatokkal 400 m-es távon 3 perc alatt.

Ugrás: előugróerő és ugrókészség fejlesztése: ugrókötéllel áthajtás helyben egy lábon szökdeléssel, futással, megadott ritmusra; három ugrás egy lábon, 10-szer bal, 10-szer jobb lábbal; mezőn kisebb akadályok átugrása 1 széria 6×20 ugrás, hajrában; távolugrás: 170 cm-es sáv fölött nekifutással átugrás, guggoló technikával, 1 széria 7 ugrás (2×7 ugrás); magasugrás: magasság 40—60 cm, 2×5 ugrás. Sokféle módon variált lépcsőugrás is szerepel a tantervben, s az utolsó szer magassága 140 cm, a leugrás erről történik.

Dobás: dobó- és lökőerő, dobás-, lökés-, fogáskészség fejlesztése: bővül a kislabdahajítás távolba, nekifutásból anyagával 2×5-ös széria; labdalökés medicinlabdával (3 kg) 10—20—24-szeres ismétléssel, medicinlabda-lökés kijelölt helyre, osztályozási szintekkel is, továbbá a távolra és magasra lökéssel is bővül. 1 széria 2×20 lökés, illetve egykezes felsődobás 1 kg-os labdával. Labdajátékok: „Tigrislabda", „Vadászlabda", „Antilopvadászat", „Labdabegyűjtés" szekrénybe célba dobással (és sokféle váltóverseny labdalökéssel, -dobással, -fogással).

A 3. és 4. osztályban a követelmények fokozatosan és rendszeresen emelkednek, s egyre inkább közelítenek az ún. „sportmozgások"-hoz, a készség-kialakulás „durva formája" felé.

A tantervek alapján először *központilag évi tervet* készítenek. Az évi terv tartalmazza az ismeretek, fizikai képességek, mozgáskészségek, teljesítmény-ellenőrzések, versenyek, nevelési feladatok és házi feladatok rendszerét.

Az évi tervből készítik el *központilag a ciklusos terveket*, osztályonként. Az évi terv lebontását 2—4 heti időterjedelemre rendezik el, ami elméleti értelmezésünk szerint a tanmenettel analóg módon magába foglalja a versenyprogramot is. Az egyes ciklusok időtartama aszerint különbözik, hogy melyek azok a képességek, készségek, ismeretek, nevelési feladatok, amelyekre épp ez időben fektetnek súlyt. Az egyes ciklusok így 1—4. osztályig évről évre magasabb szinten ismétlődnek. A ciklusok tartalmát meghatározzák az évszakok, az életkori sajátosságok, a tanulók fejlődése, az iskola versenyprogramja, társadalmi feladatok stb. Ezért a ciklusokban az anyagegységek komplexek, összetettek.

A nevelők feladata, hogy a ciklusokra elrendezett anyagból a helyi feltételek (tárgyi adottságok, a tanulók fejlettsége és teljesítőképessége mind a fizikai képességek, mind a mozgáskészségek terén, előzetes ismereteik, nevelési helyzetek) figyelembevételével saját osztályuk részére konkrét óraterveket készítsenek. Lehetőleg ne változtassák meg a ciklus tartalmát. Egyes testgyakorlatokat kicserélhetnek azonos vagy hasonló gyakorlatokkal, vagy az előző ciklusból áthozhatnak ismétlésül gyakorlatokat. Néha, pl. időjárás-változás esetén, nagyobb átalakítást is eszközölhetnek. A ciklustervekben feltüntetett *gyakorlási szám előírás, alapterv*, amitől akkor lehetséges eltérni, ha a tanulók hozzáedződtek már nagyobb terhelés elviseléséhez. Az eltérés azonban pontos elemzés alapján és az alapot adó ciklustervvel összhangban történjék. Az már teljesen a nevelő feladata, hogy a foglalkoztatás formáit hogyan választja meg. Cél, hogy minden óra tervezésénél az adott didaktikai feladattal összhangban a terhelés—pihenés terjedelmét, intenzitását gondosan megállapítsa. Alacsony terhelésű óra nem vagy csak hiányosan növeli a szervezet alkalmazkodóképességét, teljesítményét. Magas, egyoldalú terhelés és a terhelés átmenet nélküli fokozása károsodást okozhat. A nevelési feladatok tervezéséhez a ciklusban megjelölt nevelési cél a mérvadó. Ettől akkor térhet el a nevelő, ha az osztályfőnöki tervvel koordinálva egyéb nevelési feladat lép előtérbe, vagy ha az iskolai versenyprogram, vagy társadalmi versenyterv különböző akadályok miatt eltolódott, és szükségszerű így az eltérés.

I. osztály

1. ciklus 4 óra

Téma: önállóan öltözködünk, gyorsan sorakozunk és futunk, ugrunk, dobunk.

Célok: a) gyakorlási célok: megterheléshez szoktatás váltóversenyek vagy sorversenyek segítségével, gyors reagálás a játékokban, gyors sorakozás;

b) ismeretátszármaztatás: jelentésadás, a sorversenyek szabályai, nagyság szerinti sorakozás egysoros vonalba, „Vigyázz!", „Indulj!" vezényszó, tornazsák tartalma;

c) nevelési cél: ruházat elhelyezése (önálló öltözés, a ruhák gondos elhelyezése), egyöntetű tornaruha, magatartás: a sorakozásnál mindenkinek „helye" van; gyors soralkotás, csapatokhoz tartozás.

Osztályozási szintek (távolugrás):

fiúk	lányok	
225 cm-től	200 cm-től	jeles
175 cm-től	150 cm-től	jó
150 cm-től	125 cm-től	közepes

Óraterv

2. óra

Képzési cél: sorakozás rögzítésére egyéni versengések a sorral szemben levő oldalra; a terhelés elviseléséhez szoktatás céljából a tanulók új mozgásformákat találnak ki az átfutáshoz.

Nevelési cél: ruházat elhelyezése, önálló öltözés; a sorakozásnál mindenkinek a „helyén" kell lennie!

Munkaeszköz, illetve felszerelés: Előkészített játéktér 15×10 m, 4 zászló, 1 szekrényrész, 20 labda, 1 síp.

Az 1966-ban kiadott alsó tagozati ciklusterveket célszerűnek látszott tovább finomítani, és az óratervezéshez a pedagógusoknak még alaposabb segítséget nyújtani. *1967 őszén Knappe*, a greifswaldi egyetem testnevelési intézetének módszertantanára, elkészítette a minisztérium megbízásából az átdolgozást az 1—4. osztály részére. Engedélyével kézirata alapján közlöm az első osztály első ciklusát, a feldolgozás didaktikai útját, és az első ciklus 2. órájának tervét.

Didaktikai út

1. óra: *Ismeretnyújtó-óra*
ruházat elhelyezése, sorverseny, „Labdák begyűjtése" című játék.

2. óra: *Gyakorlóóra*
ismétlés: sorverseny, „Labdák begyűjtése", ruházat elhelyezése, soralkotás.

3. óra: *Ismeretnyújtó-óra*
ismétlés: soralkotás, ruházat elhelyezése; új ismeret: akadályfutás, célbadobás, „Kötélhúzás".

4. óra: *Ellenőrzőóra*
30 m futás, verseny (helyezés, értékelés), távolugrás megjelölt helyekre.

Gyakorlási idő	Anyag	Megjegyzés
10 perc	Átöltözés, ruhaelhelyezés.	Ellenőrzés, értékelés (ha szükséges segítés).
10 perc	Sorakozás egysoros vonalban; a szemben levő oldalra (15 m) futás 3—5-ször; guggolásban járás 3—5-ször és más, a tanulók által kitalált gyakorlatok.	Mint előző órán, egyöntetű ruházat. A jó kivitelt dicsérni. A másik oldalra szaladtunk, úgy jártunk, mint a kacsák. Ki tud még egyéb gyakorlatokat? Bemutató után utánozzák a megadott formát.
10 perc	Labdával: szökdelés zárt lábbal helyben; törzsgyakorlatok: törzshajlítások helyben (ha lehet, fekvésben, ülésben is), más gyakorlatok is; kitartó futás 1 perc.	Felállás körben. Laza, rugózó szökdelés. Térdnyújtásra és a gyakorlat pontos kivitelére ügyeljünk. A gyakorlás vezetése tapssal vagy dobbal, javítás, ügyesek bemutatása.
10 perc	„Labdákat begyűjteni" című játék. Sorakozás. Köszöntés.	Futás oszlopban, rugózva, előzni nem szabad. A dobások ellenőrzésével a jó magatartásúakat megbízni!

Az alsó tagozati testnevelési órák tervezésénél a gyermek életkori sajátosságainak figyelembevételével a *sokoldalúság elve* érvényesül. De mint erre *Gärtner* „Az alsó tagozati testnevelés problémái" című tanulmányában rámutat, ez sokszor ahhoz a hamis következtetéshez vezet, hogy egyes órák gyakorlatanyagát rövid ideig gyakoroltatják. Sőt, olyan törekvés is van, hogy ugyanaz a gyakorlási anyag a következő órákban ugyanúgy ne ismétlődjék. Az új ismeretanyag rögzítése gyakorlással történik, ez az új dinamikus sztereotípia kialakulásának alapja. A gyakorlást új variánsokkal vonzóvá, érdekessé tehetjük, és egyben az ismeret mélyítésére, bővítésére is felhasználhatjuk. Különösen 1. osztályos gyermekeknél tapasztalták a kísérleti munka során, hogy a sok különféle mozgásanyaggal tervezett órák az intenzív képzés szempontjából kevesebb eredményt hoztak, mint azok az órák, ahol a gyakorlatok száma kevesebb volt, de az ismétlések száma magas. Azt is tapasztalták, hogy meghatározott standard gyakorlatokat, illetve játékokat a gyermekek több héten át minden testnevelési órán nagy lelkesedéssel végeztek, sőt óráról órára várták őket. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy a kisiskolás gyermekek az új befogadásával szemben passzívak!

A *játék* fontos szerepe az alsó tagozati testnevelésben elvitathatatlan. A játékok univerzális eszközei a testnevelésnek. A testgyakorlati ágak mozgásanyagának tervezett arányai is ezt mutatják: játék — 35%; atlétika — 30%; torna — 35%. A játék értelmezése akkor helyes, ha az alsó tagozati játékokkal a *sportjátékokra készítünk elő.* Ilyen értelemben fontos, hogy a tanulók magas fokú játékaktivitását kialakítsuk a dobás, fogás, labdavezetés, futás sokféle módja, és az értelmes, célszerű taktikai magatartás rendszeres követelménye által.

A *helyes testtartásra* nevelés terén az NDK Csehszlovákiától veszi a példát. Az első osztály első órájától kezdve erre minden testnevelési óra tervezésénél különös gondot kell fordítani.

A teljesítőképesség fejlődését a gyermek előtt lebegő normák, követelmények hathatósan befolyásolják. A normák teljesítéséért a gyermek szívesen áldoz még szabad idejéből is a *testnevelési házi feladatokra.*

Házi feladatként valamennyi fizikai képesség és mozgáskészség fejlesztésére szolgáló testgyakorlat alkalmazható (pl. fekvőtámaszban karhajlítások, rézsútos függőtámaszból asztal felhasználásával húzódások, hanyattfekvésből felülés, hasonfekvésből törzshajlítás hátra, egyszerű feladatok labdával: vezetés állásban, ülésben, fekvésben, helyzetváltoztatásban, járásban, futásban; gurítás a test körül oldalsó terpeszállásban, terpeszülésben, ülésből hanyattfekvés és felülés közben stb). A házi feladatok *kiválasztását* a ciklus anyagával összhangban célszerű végezni, de szempont lehet a következő ciklus előfeltételeinek biztosítása is. A házi feladat a testnevelés gyakorlati munkájának szerves része. Gyakorlási számát is meghatározzuk. A gyakorlás mennyisége az individuális fejlődést kedvezően befolyásolja, míg a gyermekek akaratereje és állhatatossága, aktivitása és öntevékenysége a házi feladatok mennyiségét és minőségét egyénileg módosítja. A dialektikus kölcsönhatás a házi feladatok gyakorlása és a tanulók tanórai eredményes munkája között evidens.

Nagyon lényeges a házi feladatok *ellenőrzése.* Kérdés, *milyen időközökben* történjék, és a testnevelési *óra felépítésébe hogyan illeszthető be.* Az időközökre vonatkozóan receptet adni nem lehet, ez nyilván a feladat természete szerint változik (pl. izomerő-gyakorlatokat csak többszöri gyakorlás után ellenőrizzünk, amikor már minden tanulónál lemérhető a fejlődés). A gyakorlás *eredményességét* pedig a további *ösztönzés* érdekében honoráljuk (pontozás, házilag készített „szorgalmas" jelvény, magatartást, munkaviszonyt kifejező írásbeli dicséretek stb.). A testnevelési óra *feladatai* és *anyaga* dönti el, hogy *mikor kerüljön sorra az órában* a házi feladat ellenőrzése. Döntő, hogy mindig az órán folyó *munka szerves része legyen,* és ne kezeljük formálisan.

3. A foglalkozási formák változatos alkalmazása segíti az eredményes oktató-nevelő munkát az alsó tagozatban is.

A testnevelési óra tervezésénél a komplex feladatok megoldására az alsó tagozaton eddig általánosan alkalmazott foglalkozási formák nem elegendőek. Nem lehet már az oktatás, képzés, nevelés feladatait kizárólag az osztályfoglalkozás formáival megoldani. Az első osztálytól kezdve szükségszerű a csapatfoglalkozás különféle formáinak bevezetése. A csapatrendszerről az elmúlt évek során a legjobb vélemény formálódott ki. A csapatvezetők és helyetteseik jelvényt kapnak, erre rendkívül büszkék. Felelősek a rendért, és a csapattagok állhatatos, szorgalmas, folyamatos gyakorlásáért. Különösen a kislányok bizonyultak jó csapatvezetőknek. Nagyon buzgón és szigorúan látják el megbízatásukat. Egyben jó példaadók. A kiadott feladatok mellett, ha ezt a nevelő engedélyezi, sokszor önállóan ötletes variánsokat vagy egyéb gyakorlatokat is kitalálnak.

Amit az alsó tagozati mozgásanyagból együttes osztályfoglalkozás keretében megoldhatunk, ott használjuk fel ezt a formát, mert célszerű (gimnasztika, egyszerű támaszgyakorlatok a talajon, különböző labdakezelési feladatok stb.). Ha azonban a szerek (pl. függőszer vagy kéziszer) száma kevés, térjünk át alsó tagozaton is a csapatfoglalkozásra. Jól bevált módszer *év elején állandó jellegű csapatok kialakítása*, amelyek egész tanévben együtt dolgoznak. Így a kollektíva jól összeszokik, ismerve egymás gyengéit és erejét, hiányait és többlettudását, jól kialakul a kölcsönös segítés. A közös erőfeszítések árán közös sikerélmények születnek. Az állandó csapatrendszer a nevelő szervezési munkáját is megkönnyíti, és gyorsítja a tanulók irányított mozgatását. A csapatfoglalkozás különböző formáit az alsó tagozati testnevelésben is *hatékonyabbá tehetjük a kiegészítő feladatok alkalmazásával. Gyakorlóállomások szervezésével* is élhetünk ezen a fokon, de természetesen erre a munkára csak akkor kerülhet sor, ha a tanulók a csapatfoglalkozásban otthonosan mozognak.

Nagyon érdekes a 6—10 éveseknél a *körfoglalkozás előformáinak* bevezetése. A körfoglalkozás definícióját *Dr. Hasenkrüger* „Körfoglalkozás a testnevelés oktatásában" című tanulmányában így fogalmazza meg: „Körfoglalkozáson olyan különös szempontok szerint szabályozott gyakorlást értünk, ahol különböző, túlnyomóan egyszerű mozgás szerepel egymásután több gyakorlóhelyen abból a célból, hogy magas és állandóan változó terhelést biztosítsunk az egyes testrészek számára, és ezáltal többféle fizikai alapképességet fejlesszünk." Feladata, hogy a lehető *legrövidebb idő* alatt *meghatározott mozgásmennyiséget* végeztessünk el, vagy *meghatározott idő* alatt *magas mozgásmennyiséget* érjünk el. *„A munka időben folyik!"* — ez a körfoglalkozás jellegzetessége. Éppen ez különbözteti meg a gyakorlóállomásokkal szervezett csapatfoglalkozástól.

A körfoglalkozás előformájának bevezetéséhez annak minden előfeltételét meg kell teremtenünk. Bár a körfoglalkozás önmagában nevelő hatású, mégis szükséges előzménye a csapatmunka ismerete, a fegyelmezett magatartás, a becsületes versengés, és a gyakorlás folyamatában a szorgalom és az akaraterő. Ha e feltételek biztosítottak, rá lehet térni a körfoglalkozás előformáinak bevezetésére. A kialakított csapatok létszáma csapatonként alacsony, pl. 4 fő. Így egy 32 tanulós létszámú osztályban 8 csapatot, vagy 5-ös létszámmal 7 csapatot alakítunk ki.

1. A körfoglalkozás legegyszerűbb előformája, ha a gyakorlóhelyeken egyszerű *meghatározott gyakorlatokat* — ugrás karikába, guggolásban ugrás, ugrókötél-szökdelés, akadályokon átmászás, alattuk való átbújás, gurulás, csúszás stb. — *választunk ki.* Ezeket lehetőleg örömteli versengésekkel tűzdeljük, és rövid idő alatt *megszabott gyakorlási számmal* végeztetjük. Ennek az előformának az előnyei: először, hogy a „munka időben folyik", másodszor, hogy sok száraz, unalmas gyakorlatot (pl. ha-

nyattfekvésből felülés vagy más lokalizált nagyizomcsoportot fejlesztő gyakorlat) versengésekbe öltöztetve érdekessé, vonzóvá tehetünk, s harmadszor, hogy a határozott számú gyakorlatok határozott sorrendben következnek, s ez exakt követelményt jelent.

Ezt az előformát a másik variációban is alkalmazhatjuk, amikor az időkeretet adja a nevelő, és a tanulók a gyakorlatok ismétlési számában versengenek. Erre a munkára szép példát láttam Züssowban.

Züssow az NDK-ban falunak felel meg. Az új, modern iskolába 6—10 km-es környékről, kisebb településekről járnak be a gyerekek. Sokan kerékpárral jönnek, hátukon nagy aktatáska. Az iskolában szép, nagy tornaterem van, szemben az iskolával gyepes, falusi labdarúgó pálya. Az első órában a 4. osztálynak volt órarend szerint testnevelési órája. Az órát egy testnevelésre szakosított fiatal tanítónő vezette, aki a greifswaldi kutatócsoport munkájába mint kísérletvezető kapcsolódott be. Az órát a tornateremben tartották, miután az eső az erre a napra tervezett szabadtéri munkát elmosta. (Időpont: 1967. okt. 9.) Gyakorló óra volt.

A képzés feladata: a ciklusnak megfelelően az állóképesség fejlesztése dominált az ügyesség, gyorsasági erő és erő egyidejű tökéletesítésével összhangban; 3 kg-os medicinlabda-lökés falra rajzolt körbe és ugrókötél-áthajtással szökdelés. Nevelési feladat: akaraterő és öntevékeny munkára nevelés.

Az osztály 6 csapatban 4—5-ös csapatlétszámmal dolgozott. Az 1. csapat 3 kg-os labdát lökött a falra rajzolt karikába (átmérője 1 m). A találatok számát egyénileg számlálták. A lökést csak jobb karral végezték. A 2. csapat ugrókötél-áthajtással végzett szökdelést, tetszés szerinti módon, a cél minél erőteljesebb elugrással minél több szökdelés volt. A 3. csapat tornapadra támasztott lábbal, mellső fekvőtámaszban karhajlítást és -nyújtást végzett, számszerűségre törekedve. A 4. csapat 3 kg-os medicinlabdát lökött bal karral falhoz, s a visszapattanó labdát azonnal felkapva folytatták a gyakorlást. A lökések számát számlálták. Az 5. csapat felállított buzogányok között hullámvonalban labdavezetést gyakorolt bal és jobb kézzel előre és hátra. A versengés arra irányult, hogy a csapat tagjai közül hányan nem borították fel a buzogányokat. A 6. csapat tornapadról guggolótámaszból kirajzolt körökbe gyertyaugrást végzett. Cél: hányszor sikerül beugrani a körbe.

A csapatok váltását a nevelő rendelte el. A körforgás irányát, a gyakorlóhelyeken végzendő feladatokat a terem falára akasztott táblára rögzítette a nevelő óra előtt. A tanulók így saját munkájukat menet közben is leolvashatták a tábláról.

A csapatok együttes csapatfoglalkozás formájában végezték a gyakorlást. Mielőtt a csapatok újabb gyakorlóhelyre mentek volna, mindenki a magával hozott kartonra feljegyezte eredményét. Az egyes gyakorlóhelyeken 1 perc 20 mp-ig tartózkodtak. A váltásra fordított idő a feljegyzéssel együtt 10—12 mp volt. A nevelő síppal jelezte a gyakorlási idő elteltét, a csapatok feljegyzéseik elkészítése után a csapatvezetők irányításával átfutottak a következő gyakorlóhelyre, a nevelő pedig ismét síppal jelezte a váltási idő leteltét. A körfoglalkozás teljes időtartama 9 perc volt. Ebből az ún. tiszta idő 8 perc, a cserékre fordított idő (aktív pihenés) 1 p volt. Ha megfigyeljük az egyes csapatok feladatait, látjuk, hogy a terhelés változatos elosztását biztosították. Míg pl. a medicinlabdával végzett lökés maximális intenzitású gyorsasági-erőgyakorlat, s az egész szervezetre fejlesztően hat, addig az ugrókötél-szökdelés már közepes, a labdavezetés pedig mérsékelt intenzitású, s így az aktív pihenés követelményét kielégíti.

2. A körfoglalkozásnak *más előformája* is ismeretes. Ezt *vegyes formának* is nevezik. A tanulók egymást követve végzik a kijelölt konkrét feladatokat. A csapatok létszáma ez esetben is lehetőleg alacsony. A *gyakorlás* teljes *lefolyása*, a sorakozás, a gyakorlás megkezdése, befejezése és a váltás *irányítottan* (vezényszóra, sípra) történik,

tehát a csapatfoglalkozás elemeit rejti magában, de a *gyakorlás időtartama rövid*, a munka időben folyik, és így a körfoglalkozás elemeit is tartalmazza. Ebben az előformában gyors tempójú mozgásokat lehet jól alkalmazni (pl. ugrószekrény vagy zsámolyugrásokat, bakugrást társon át, zsinór feletti labdadobást és zsinór alatti átfutással a repülő labda elfogását stb.).

3. A körfoglalkozás nevelő által irányított formáit felváltja a *tanuló öntevékeny munkája*. Ez a magasabb előforma alsó tagozaton szintén nagyon érdekesen alakul.

A tanulók csapatokban a kijelölt helyen adott jelre megkezdik a *konkrét feladatok* végrehajtását, és a nevelő által *meghatározott számú* gyakorlás után minden vezényszó nélkül a következő gyakorlóhelyre mennek, és így folytatják a munkát minden helyen.

Ezen előforma alkalmazásánál gondoskodni kell annyi helyről, hogy az egymást utolérő és elhagyó tanulók ácsorgás nélkül, azonnal gyakorolhassanak. Szabadban különösen jól használható foglalkozási forma, ha elegendő mennyiségben áll rendelkezésünkre kéziszer, ha bőven vannak labdáink, zsámolyaink, ha a homokmedencénk elég nagy, ha függőszerünk vagy függéslehetőségünk van, és a szabadtér egyik része füvesített vagy ponyvával letakart. Ilyen körülmények között olyan terhelésváltozatokkal tudunk dolgozni, annyi variáció lehetséges, és olyan érdekes órákat lehet tartani, hogy a gyermekek még később is visszasírják ezt a fajta munkát. Személyes tapasztalataim vannak e téren is gyakorlóiskolánkból, ahol e formáknak mindenféle variációjával dolgozunk. Nincsen semmi fegyelmezési probléma, senki nem vonja ki magát a munka alól, örömteli és kemény munka folyik. Lázas lelkesedéssel törekednek vagy az idő vagy a teljesítmény javítására még a legkisebbek, az első osztályosok is. De kipróbáltuk gyenge előképzettségű felnőttekkel is, szintén egyszerű feladatok segítségével. Hallatlanul szívesen végezték a munkát ilyen formában, és ami talán a legkedvezőbb: a kisebb kötöttség annyira pihentető, hogy a fáradtságot úgyszólván észre sem vették.

A gyakorlás célja itt is kétféle lehet: *a)* ha a *gyakorlás száma rögzített*, törekedjék minden tanuló a tőle telhető legrövidebb idő alatt elvégezni a kijelölt feladatokat, *b)* ha a *gyakorlás időtartama rögzített*, törekedjenek a tanulók a tőlük telhető legtöbbször ismételni a kiadott feladatokat.

A 2. és 3. jelölésű előformáknál a körfoglalkozást kétszer, háromszor megismételjük. Közben minden befejezett kör után passzív pihenésre 1,30—2 percet adunk. Törekedjenek a tanulók arra, hogy a második és harmadik kör során az előzőleg elért legjobb eredményeiket túlszárnyalják. A nevelő stopperrel méri az időt mindkét esetben. Akkor is, ha az időt rögzíti vele, mert ez a megadott, és akkor is, ha az egyénileg legrövidebb időt elérő tanulók teljesítményét akarja megmérni. A tanulók jegyezzék fel a pihenés ideje alatt elért eredményeiket.

Kisebb gyermekeknél jól bevált megoldás a harmadik forma *b)* változatánál: egy — önként választott — párja van minden tanulónak, természetesen saját csapatából, aki ellenőrzi és jegyzi az elvégzett gyakorlatok számát. Ez a tanuló a gyakorlóval együtt halad és jegyez. A második körnél szerepet cserélnek. Ilyen esetben a kört 4-szer vagy 6-szor kell teljesíteni ahhoz, hogy minden tanuló kétszer vagy háromszor végezze el a körfoglalkozás anyagát. Természetesen a „kíséret" egyben aktív szünet is, így fölöslegessé válik a körök után pihenőt beiktatni.

A körfoglalkozás előformáinak alkalmazásánál tervezzük úgy az ismétlések számát, hogy egy-egy gyakorlóhelyen 20—25 mp-nél ne tartson tovább a munka. Helyváltoztatásra, cserére 15 mp-et kalkuláljunk.

6 gyakorlóhely esetén a gyakorlási idő 2,30 perc, a helycserék ideje 1 p, tehát a körforgásra fordított idő 3 perc. Az ezt követő passzív pihenés ideje 1,30—2 perc. Három körforgás esetén a terhelés terjedelme 7,30 perc, az aktív pihenés ideje 3

perc, a passzív pihenésé 4,30 perc. A teljes körfoglalkozásra fordított időterv: 15 perc.

A körfoglalkozások anyagkiválasztásánál egyik elv a sokoldalúság, amit összhangba hozunk a terhelés intenzitásával, terjedelmével, a pihenés aktív és passzív fajtáival. De különleges célokat is kitűzhetünk az anyagkiválasztás elé, lehet pl. súlypont az elugróerő vagy a törzsizomzat fejlesztése, és a gyakorlatanyagot ezen célok szolgálatába állítjuk. Lehet rávezető és célgyakorlatokból is az anyagot összeállítani (pl. ugrás, dobás, futás cél- és rávezető-gyakorlatai). Lehet a körfoglalkozás célja játékos előkészítés, sorverseny vagy stafféták formájában.

Minden nevelő saját fantáziájával, kezdeményező képességével törekedjék arra, hogy változatos és örömteli órát nyújtson tanítványainak.

* * *

Kissé hosszasan foglalkoztam az alsó tagozati testnevelés kérdéseivel, a különféle foglalkozási formákkal. Tettem ezt azért is, hogy segítséget nyújthassak ezúton azoknak a kartársaknak, akik a kisiskolás gyermekek testnevelését vezetik. Az új tanév talán lehetőséget ad arra, hogy ki-ki saját körülményei között az alsó tagozati testnevelés intenzitásának növelésével tanítványai fejlődését fokozottabban elősegítse.

Az NDK-ban az *alsó tagozati nevelőket* a testnevelés tanítására *szakosítják*. Három éven át heti öt órában készülnek fel a testnevelés tanítására. Az alsó tagozati nevelők a 6—10 éves gyermek fejlődését árnyaltabban ismerik, mint más iskolatípusra képesített nevelők. Tudnak különbséget tenni az első osztályos tanuló év eleji és félévvel későbbi fejlődése között, ismerik azokat a különbségeket, de egyben azonosságokat is, amelyek az első és második osztályos tanulók fejlődésében jelentkeznek és így tovább. Ezért az a legcélravezetőbb, ha az alsó tagozati nevelőket szakosítják testnevelésre.

Az NDK példája igazolja, hogy az alsó tagozati szakosítás is szükségszerű társadalmi igény. A testnevelés tanítása komoly szakismeretet igényel a fejlődés mai fokán. Az egyre bővülő, mind alaposabb tudományos ismeretek az alsó tagozatos gyermekekről azt igazolják, hogy azokat a hatásokat, amelyeket ebben az életszakaszban megvonnak a gyermekektől, a későbbi évek során már nagyon nehezen lehet jóvátenni. A táplálkozással és az egyoldalú szellemi fejlesztéssel mindent nem lehet megoldani, legkevésbé a személyiség minden oldalú formálását.

Az NDK iskolai testnevelése új utakon halad! Az *új utat* és a *haladást* két nagyon pozitív, nagyon lényeges vonás fémjelzi. Az egyik a társadalmi fejlődés dialektikájának történelmi materialista alapokon nyugvó pontos és alapos feltárása. A másik az a páratlan társadalmi összefogás, amely a párt, az állami vezetés, a tudományos szervek, szakszervezetek, egészségügyi és honvédelmi szervek, sajtó, ifjúsági szervek, oktatási intézmények és a gyakorlati munkában részt vevő pedagógusok tömeges együttműködésében jelentkezik. Ilyen széles körű kooperáció képes csak arra, hogy szabad elhatározással realizálja a determinált társadalmi összefüggéseket.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

1. *Dr. Horst Gärtner:* Probleme der Körpererziehung in der Unterstufe. Greifswald. 1965. (Manuskript.)
2. *Dr. Hans Peters:* Verschiedene Auffassungen in der Fachliteratur über die körperliche Grundausbildung in der Unterstufe. Greifswald. 1964.
3. *Dr. Heinz Hasenkrüger:* Der Kreisbetrieb im Sportunterricht. Konferenzbericht. Berlin, 1964.
4. Präzisierter Lehrplan für den Sportunterricht in der Unterstufe. Klasse 1; Klasse 2; Klasse 3; Klasse 4. Berlin. 1965.

Az egyensúlyérzék vizsgálata a támaszugrások tanításában az általános iskolában

NEMCSIK PÁL

Testnevelési oktató-nevelő munkánk során az egyik alapvető ágban, a tornában jut kifejezésre a legnagyobb mértékben az egyensúlyérzék fontossága.

Ennek fejlettsége hozzásegíti a tornászt ahhoz, hogy úrrá legyen a különböző mechanikai törvényszerűségeken, amelyek a gyakorlat eredményességét hátrányosan befolyásolhatják. A fejlett egyensúlyérzék nagyobb biztonságot nyújt a tornásznak ahhoz, hogy figyelmét a gyakorlat esztétikai követelményeinek megfelelően összpontosíthassa, teljesítményét fokozhassa.

A tornász akarata, fizikai erőnléte (állóképessége), a mozgáselemek csiszoltsága, számos pozitív és negatív serkentő és gátló tényező mellett bizonyos gyakorlatelemek összekapcsolásánál az egyensúlyérzék fejlettségi szintje válik a sikert meghatározó tényezővé. Ez dönti el adott esetben, hogy a tornász miképpen tudja felhasználni a test súlyát és tehetetlenségét, az erő- vagy lendületi gyakorlatok során fellépő kinetikai energiák felhasználásának, egyensúlyban tartásának mértékét bizonyos tér- és időbeli határok között.

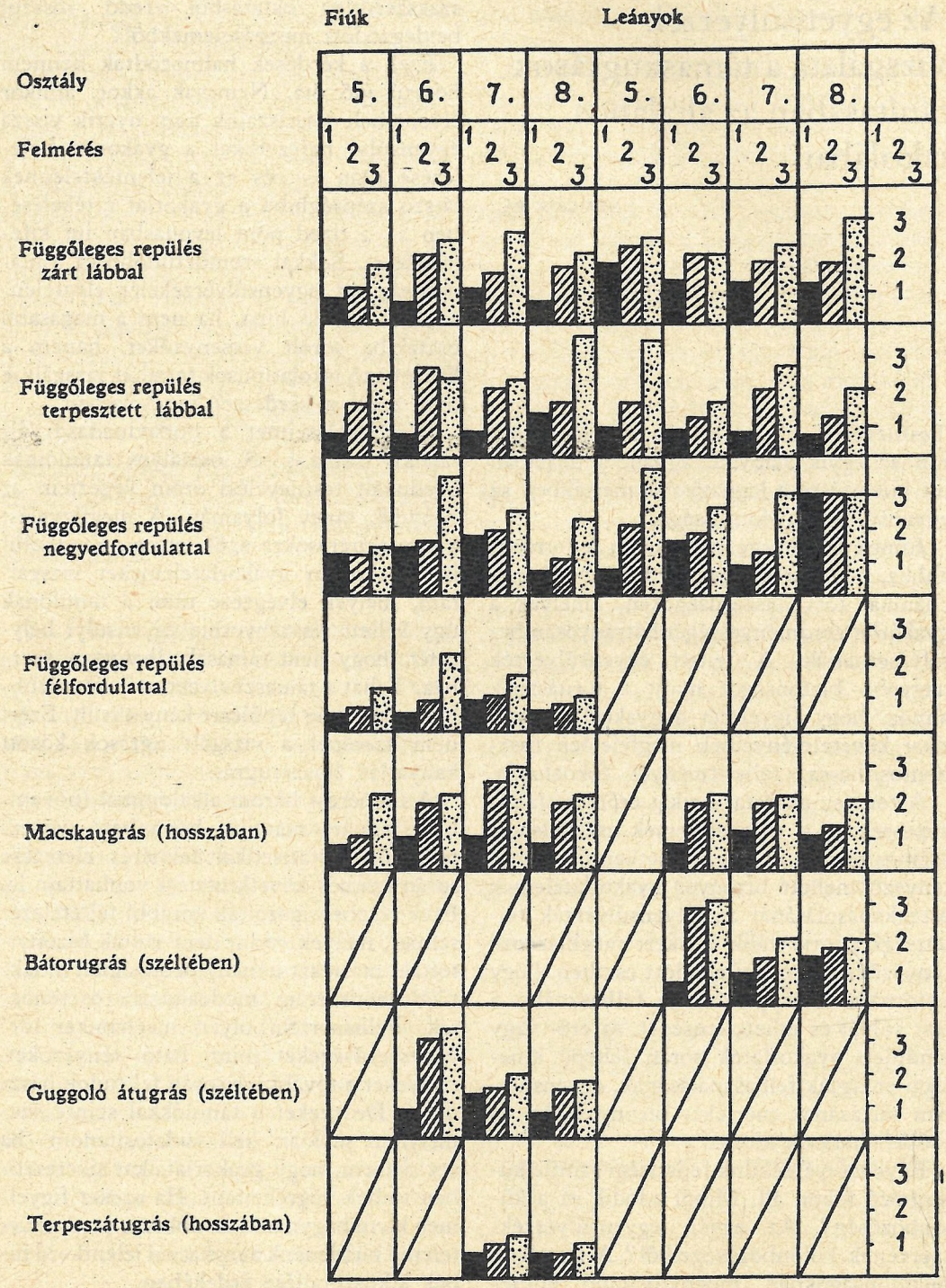
Egyensúlyérzékünk fejlettségi szintje különböző fokon áll. Miből adódik ez a különbözőség? Az egyén egyensúlyérzékszervének különbözőségeiből? A testalkati tulajdonságokban megnyilvánuló eltérésekből? Az egyensúlyérzéket céltudatosan fejlesztő mozgáselemek rendszeres gyakoroltatásából vagy ennek hiányából? A szakszerűtlen oktatásból eredő, rosszul beidegződött mozgáselemekből?

Ezek a kérdések halmozódtak bennem hosszú idő óta. Nemcsak akkor, amikor élvonalbeli tornászaink nem nyerik vissza egyensúlyi helyzetüket a gyakorlat befejezése után — és ez a jelentéktelennek látszó szépséghiba a gyakorlat értékelésében 1—2 tized pont levonásban jut kifejeződésre. Sokkal szembetűnőbb ez a hiányosság, az egyensúlyérzékelés elégtelenségéből fakadó hiba, ha nem a magasabb osztályba sorolt versenyzőket, hanem a különböző iskolatípusok tanulóit vizsgáljuk meg ezzel a kérdéssel kapcsolatban.

Megfigyeléseimet a borsodnádasdi általános iskola 5—8. osztályos tanulóinak koedukált testnevelési óráin végeztem az 1967/68. tanév folyamán. A megfigyelést a támaszugrásokra szűkítettem. Ezenbelül is csak olyan gyakorlatelemeket vizsgáltam, melyek elvégzése után a tanulónak úgy kellett visszanyernie egyensúlyi helyzetét, hogy nem támaszkodhatott a szerhez. Tehát a támaszhelyzet után rövidebb-hosszabb ideig repülésre kényszerült. Ezért nem szerepel a vizsgált ugrások között kanyarlat, huszárugrás.

A felmérést három alkalommal (november—január—március hónapban) végeztem el. A statisztikai felmérés elemzése során számos következtetést vonhattam le. Ezek részben igazolták korábbi feltételezéseimet, melyek eddig nem voltak bizonyítottak, másrészt néhány pedagógiai, didaktikai módszerem módosítására ösztönöztek. Felismertem olyan mechanikai törvényszerűségeket mint ható tényezőket, melyeket a továbbiak során fel tudok használni. De ezeket a tanulókkal szinte személyhez szólóan kell tudatosítanom, ha azt akarom, hogy gyakorlataikat sikeresebben tudják végrehajtani. Ha ezeket figyelmen kívül hagynánk, továbbra is eredménytelenül küzdenénk a makacsul jelentkező hibák kiküszöbölése érdekében.

Néhány tanuló esetében tisztázódott a probléma, hogy meddig terjedhet a velük szemben állított követelmény, valójában



Apródi Jenő rajza

mi is okozta egyeseknél az átlagos teljesítménytől való nagy lemaradást.

Mielőtt megfigyeléseimet elemezném, szükséges néhány mondattal magyaráznom a tanulók egyensúlyérzékének fejlettségére vonatkozó diagramot.

Az azonos osztályhoz tartozó tanulók sikeres vagy sikertelen minősítést kaptak a támaszugrás befejezése után. Például az 5. osztályos fiúk esetében az első felmérésnél (függőleges repülés zárt lábbal) 11 tanuló nyerte vissza sikeresen egyensúlyi helyzetét az ugrás jó elvégzése után, 16 pedig csak kisegítő mozdulattal érte ezt el (talajérés után elszökkent vagy kezére támaszkodott). A sikertelen ugrások és a sikeresek viszonyát a két szám arányából adódó hányadossal fejeztem ki oly módon, hogy a sikeres ugrások számát osztottam a sikertelenekkel. Pl.: 11 : 16=0,7. Ebből következik az, hogy minél magasabb a számérték, annál jobb egyensúlyérzékű csoporttal állunk szemben. — A hányadosértékeket értékoszlopokkal fejeztem ki, mert így szemléletesebb az adatok összehasonlítása a különböző ugrásnemek, osztályok között.

A teljesítményszint növekedése a felmérések folyamán

Kevés kivétellel azt tapasztaljuk, hogy a második felmérés minden csoportnál jobb eredményt hozott, mint az első. A harmadik felmérésnél egyes esetekben rendkívül megnövekedik a teljesítmény, a hányados megközelíti a 4-et.

Ez a jelenség azt igazolja, hogy az egyensúlyérzéket bizonyos határokon belül már maga a puszta gyakoroltatás is fejleszti. Még szembetűnőbb a hányadosérték emelkedése azoknál a csoportoknál, melyeknek összetétele szerencsésebbnek mondható, mert tagjai általában ügyesebbek, tanulékonyabbak. A tanár magyarázatát hasznosítják, és ezzel is fokozódik teljesítményük.

Tehát *az egyensúlyérzék eredményesen fejleszthető a mozgásformák ismételgetésével,* de minden esetben, amikor visszatérünk egy-egy mozgásforma gyakoroltatására, következetesen és koncentrikus módon *szilárdítsuk meg a tanulók* mozgásformákkal kapcsolatos *mechanikai ismereteit.*

A teljesítményszint eltérő az egyes ugrások esetében

A test hosszanti tengely körüli forgásánál fellépő centrifugális erő fellépése (függőleges repülés félfordulattal) megnehezíti az egyensúlyi helyzet visszanyerését, mert ez már összetettebb mozgásformát jelent a tanulók számára. Szembetűnő a 8. osztályos fiúk alacsony teljesítményszintje, ami visszavezethető a serdülőkorral járó gyors testi növekedésre, amikor ezzel a fizikumbeli változással nem tart mindig lépést a mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék fejlődése.

Arra következtethetünk ezekből az adatokból, hogy az egyensúlyérzék olyan érzékeny műszer, amely figyelmeztet bennünket, ha egy alacsonyabb nehézségi fokú mozgásformát nem gyakoroltattunk a megfelelő mértékben. *Nem hagyhatunk ki* büntetlenül *egyes nehézségi fokú gyakorlatokat,* mert a magasabb szintű gyakorlatoknál kudarcot vallunk.

Egyúttal a 8. osztályos tanulók példája azt is mutatja, hogy *a morfológiai változások átmenetileg csökkenthetik a tanulók teljesítményeit,* s ez a jelenség nyomon követhető az egyensúlyérzék esetében is.

Eltérések a fiúk és lányok egyensúlyérzékének fejlettsége között

Hasonlítsuk össze az 5. osztályos fiúk és az 5. osztályos lányok teljesítményét azonos ugrásnemek esetében. A három ugrásnem hányadosértékeinek összesítése a fiúknál 11,4, a lányoknál 20,7.

Megfigyeléseim szerint a nagy eltérés oka abban is keresendő, hogy a fiúk átlagos súlya ebben a csoportban alacsonyabb, mint a lányoké. A lányok már belépnek a serdülés korai szakaszába, de testi gyarapodásuk érdekes módon nem befolyásolja

károsan teljesítményeiket a vizsgált szempontból. Nem pusztán a testsúly különbözősége játszik itt szerepet, hanem befolyásolhatják az eredmények kialakulását a fiúk és lányok anatómiai fejlettségében mutatkozó eltérések, a súlypont előnyösebb ponton való elhelyeződése a lányok esetében, amely ebben az életszakaszban elősegíti a stabilabb egyensúlyi helyzet felvételét.

Vegyük figyelembe tehát *a kétnembeli ifjúság egymástól eltérő biológiai adottságait,* mert ezek sok esetben magyarázzák az eltérő teljesítményeket.

Az egyéni teljesítmény átlagostól eltérő esetei

Csoportonként külön foglalkoztam a két legjobb és két legrosszabb teljesítményt nyújtó tanulóval.

A jók nem okoznak különös gondot egy testnevelőnek. Rendszerint ott áll teljesítményük mögött a fejlettebb mozgáskészség, a rendszeresebb és intenzívebb sporttevékenység, az átlagostól pozitív irányban eltérő morfológiai felépítettség és mindezekhez hozzájáruló jelenség, az ép egyensúlyérzékszerv. Ezeknek a tanulóknak tanulmányi átlaga 3,7 (fiúk), 4,5 (lányok).

De nézzük a leggyengébb teljesítményt nyújtó tanulókat. Ezek között akadt olyan, aki valamennyi ugrását sikertelenül fejezte be. Tanulmányi átlaguk 1,9 (fiúk) és 2,6 (lányok). Külső megjelenésük nem árulja el első tekintetre, hogy a retardáltak csoportjába tartoznak. Amint egyenként utánanéztem gyenge teljesítményük okainak, legtöbb esetben a szóban forgó tanulók kisgyermekkorukban átestek heveny vagy idült középfülgyulladáson. Az elhanyagolt gyulladás nemcsak hallászcsökkenést eredményezett, hanem károsan befolyásolta az egyensúlyérzés szervét, a labirintus három félkörös ívjáratát, amelyekben az egyensúlyozás idegi végkészülékei foglalnak helyet, a tornác és a csiga.

A sérült egyensúlyérzékű tanulókkal való foglalkozás a testnevelőtől nagyobb körültekintést igényel. Kötelességünk az ilyen tanulók egyensúlyérzékének a fejlesztése is, annak ellenére, hogy a hallószerv struktúrájában bekövetkezett károsodással állunk szemben.

Adott esetben *a testnevelő tanárnak kell foglalkoznia az ilyen tanulók pályairányításával,* hogy olyan szakmák felé forduljon az ilyen tanulók érdeklődése, ahol az egyensúlyérzék fejlettsége nem alapkövetelmény.

Rövid cikkem megírásával szeretnék rámutatni oktató-nevelő munkánk egyik részletkérdésére. Egyes mozgásformák vizsgálata hozzásegít bennünket ahhoz, hogy határozottan megfogalmazzuk testnevelő munkánk konkrét feladatait. Megismerjük tanítványainkat, képességeikhez mérjük a követelményeket. Munkánkban érvényesüljön az egyéni bánásmód elve.

A legegyszerűbb mozgásforma oktatása során se feledkezzünk meg arról, hogy oktató-nevelő munkánknak a társadalmi élettel szoros összefüggései vannak. Ennek felismerése teheti munkánkat hatékonyabbá az egyén boldogulása és a társadalom életének érdekében.

Csapatfoglalkozás a mai testnevelésben

DÁN JÓZSEFNÉ

A csapatfoglalkozás a legrégibb időkre visszavezethető forma, használhatósága azonban nem csökkent mind a mai napig.

„Ebben a foglalkoztatási formában a tanulók két vagy több csoportot alkotva, egyidőben különböző feladatokat hajtanak végre. Általában az anyagfeldolgozás váltásos rendszerrel folyik . . .” — *Dr. Kálmánchey Zoltán* „Testnevelés-elmélet” című tankönyvében így határozza meg.

Gerd Schlieder „A csapatfoglalkozás” című cikkében írt meghatározása alapján csapatfoglalkozáson érti több csapat egyidejű gyakorlását különböző gyakorlóhelyeken. Amennyiben minden gyakorlóhelyen ugyanazon mozgást gyakorolják, cserét nem kell beiktatni. Ezt a formát párhuzamos csapatfoglalkozásnak nevezi. Amennyiben más-más a gyakorlás anyaga, meghatározott idő elteltével a csapatok cserét hajtanak végre.

A hazai felfogás alapján megkülönböztetünk: együttes, csoportonkénti és egyenkénti csapatfoglalkoztatást. A csapatmunkának ezek a variációi rendszerint együttesen alkalmazva kerülnek be a gyakorlati tevékenységbe. A helyi és tárgyi feltételek szabják meg, mikor, milyen kombinációban fordulnak elő.

A csapatfoglalkozás különböző pedagógiai feladatok megoldását segíti elő; mozgásismeretek, különösen szertornagyakorlatok, sportjátékok technikai, taktikai feladatát és az atlétika anyagának elsajátítását, megszilárdítását teszi lehetővé. Alkalmas a testi képességek fejlesztésére is.

Eredményes alkalmazását elősegíti a csapatok összeállítása. Általában 3—5 csapat alakítható, egy csapatba 6—10 tanuló kerülhet az osztályok létszámától, életkorától függően. Amikor egy csapatban kiváló és gyenge képességű tanuló is van, azonos erejű a csapat. Ilyen összeállítású csapattal a csapatfoglalkozás kezdeti fokán érdemes foglalkozni, pl. a 3—5. osztályban. A csapatok számát kezdetben 2—3-ra, majd később 4—5-re lehet emelni. A tanulók fokozatosan szokják meg a csapatrendet, fegyelmet, hozzászoknak az önálló munkához és ahhoz, hogy egymást figyeljék és segítsék. Mind a jobbakra, mind a gyengébbekre serkentőleg hat az öntevékenység és a csapatok közötti versengés.

A tanulók teljesítőképessége, ismeretelsajátító készsége nem azonos, ez különösen serdülőkorban fokozottabban jut érvényre. A kapott feladatokat a csapat minden tagjának lehetőleg azonos szinten el kell végezni. Az amúgy is gátlásos serdülőkorú tanulóra ez zavarólag hat, mert úgy érzi, hogy képességét felülmúlja az eléje tűzött cél. A jó képességűnek viszont nem segíti elő további fejlődését, mert számára túl könnyű feladatot jelent a kitűzött cél elérése. A serdülőkorban levő tanulóknál már a csapatok kialakításakor figyelembe kell venni a fiziológiai és pszichikai differenciáltságot. Az 5—6. osztálytól kezdve az osztály fejlettségi szintjétől függően tanácsos a különböző erejű csapatok kialakítása, ahol külön csapatokban vannak a jók, a közepesek és a gyengék. Ilyen összeállítás mellett minden csapat részére úgy választhatjuk ki a megterhelést, hogy az optimális legyen tagjai számára. A gyakorlatok megválogatása pedig a csapatok teljesítményszintjéhez alkalmazkodhat. A tanulókra ösztönzőleg hat az, hogy fejlődésük eredményeképpen bekerülhetnek a következő fokozatú csapatba. Az ügyesebb tanulók elé is olyan feladat állítható, melynek megvalósításáért nekik is meg kell küzdeniük, és így biztosítható fejlődésük is.

A különböző erejű csapatokat nem kell minden testgyakorlati ág oktatásánál egyforma összeállításban alkalmazni. A tanulók teljesítőképessége testgyakorlati áganként is változó lehet. Ezt meghatározzák az alkati és pszichológiai adottságok. A fejlődés következő foka éppen ezért az lehet, hogy a csapatok más-más összetételben gyakorolnak a torna-, az atlétika — vagy sportjátéktartalmú órákon. A csapatok sportági teljesítmény szerint változnak. Ezt csak 7—8. osztályos tanulóknál érdemes alkalmazni, ahol már az érdeklődési terület is kezd kialakulni, vagy éppen ezzel segíthető elő az egyik vagy másik sportág megkedveltetése.

Meg kell jegyezni, hogy a játékok, versenyek mindig azonos erejű csapatokkal vezethetők le, mert csak azonos feltételek mellett lesz reális az eredmény.

A csapatok alakításának ilyen variánsai nagy segítséget jelentenek a tanulók munkájának értékelésében is. A tanulók osztályzatai reálisan alakulnak az életkorukhoz alkalmazkodó csapat-összeállításban. A számonkérés anyaga technikájában, összetettségében alkalmazkodik az egyén felkészültségéhez, mozgáskészségéhez.

A csapatok kialakítása után kellő pedagógiai megfontolással választható ki a csapatvezető és helyettese. Jó szervező- és irányítókészséggel rendelkező tanulók alkalmasak e feladat ellátására. Szükséges még figyelembe venni a teljesítményszintet, testi képességet és az osztályközösségben elfoglalt helyzetüket. Emellett még jelentős a jó felkészítés is. Meg kell tanulniuk csapatuk tevékenységének irányítását és azt, hogy társaiknak tudjanak segíteni a gyakorlatok végrehajtása közben.

Lehet egy évre választani, lehet több éven keresztül is csapatvezető vagy helyettes egy tanuló, de helyesebb egy évben többször váltani a tisztséget. Minél több tanuló próbálkozzon meg a vezetéssel, irányítással, minél többen ismerjék meg a felelősségérzetet társaik munkájáért is.

Egy évben több csapatvezető alkalmazható például úgy, hogy egy csapatból már év elején három tanuló készül fel a csapatvezetői feladatokra. Kezdéskor egyik a vezetői feladatot látja el, másik a helyettesit, a harmadik csapattag marad. Egy meghatározott idő után váltják egymást, és a volt helyettes lesz a vezető, a harmadik tanuló lesz a helyettes. Aki vezető volt, az csak tagként működik. Az év folyamán még egyszer végezhető ilyen váltás. Egy ötös csapattal dolgozó osztálynál ez már 15 tanulónak jelent egyéni feladatot. A tanárnak az első csapatvezető kiképzésére kell nagyobb gondot fordítania, a másik kettő menet közben ismerkedik meg feladatával.

A gyakorlatok kiválasztásánál, sorrendjének összeállításánál szem előtt kell tartani a szervezet minden oldalú foglalkoztatását, a szerv- és izomrendszer megfelelő igénybevételét. Biztosítani kell ennél a formánál is a terhelés és pihenés váltakozását. Olyan gyakorlatokat kell kiválogatni, amelyeket a tanulók önállóan is végre tudnak hajtani, különösen, ha új mozgásanyag is sorra kerül az órán. Ilyenkor elsősorban az új feladatot végrehajtó csapat munkáját irányítsa és segítse a tanár. A többi csapat pedig már ismert mozgás gyakorlását végezze.

Minden csapat feladatát az egész osztály előtt kell ismertetni. A csapatokat úgy kell elhelyezni, hogy a tanár könnyen figyelemmel kísérhesse az egész osztályt; szükség esetén leállíthatja a gyakorlást, és megjegyzéseit, a hibák javítására vonatkozó észrevételeit az osztály egészéhez intézheti. A gyakorlatok változatosak legyenek, kapjanak a tanulók játékos feladatokat is.

Csapatfoglalkozásnál előfordul, hogy minden csapatnak más-más szerre van szüksége, sőt egyes csapatoknál esetleg minden tanulónak külön szere van. A sok és sokféle szer kikészítését és elrakását úgy kell megszervezni, hogy minél kevesebb időt vegyen igénybe. Ennek készségét is ki kell fejleszteni a tanulókban, és figyelemmel kell kísérni azt is, hogy a nem népszerű feladatok végzéséből minden tanuló egyformán vegye ki a részét.

A csapatok bizonyos idő után szer- vagy gyakorlótércserét hajtanak végre. Ennek lebonyolítását minimális idő alatt kell megoldani. Előre meghatározott módon a tanár vezényszavára hajtják végre a tanulók.

A csapatfoglalkozás mint didaktikai feladatot az új mozgásismeret elsajátítását és megszilárdítását valósítja meg. Erre jó lehetőséget ad az, hogy minden tanuló önállóan, a maga sajátos mozgáskészségének megfelelően hajtja végre a gyakorlatot.

Azonban a testnevelési órának meg kell oldani az alapvető testi képességek fejlesztését is, s hogy e cél is megvalósuljon, körültekintő szervezésre van szükség. Fokozható a megterhelés, ha egy csapatban több tanuló gyakorol egyszerre (pl. ha több szer áll rendelkezésre, és a csapat minden tagja egy időben gyakorolhatja az adott mozgást; ez könnyebben megvalósítható egy labdatechnika oktatásánál, de az iskolák többségében a rendelkezésre álló torna- és atlétikai felszerelés erre ma még nem ad lehetőséget); vagy úgy, hogy az adott idő alatt minél többször végzik a tanulók a mozgást. Ez magában foglalja azt a veszélyt, hogy a mozgásismeret technikája hibásan szilárdul meg, ezért a pontos végrehajtás igényével együtt kell alkalmazni.

A csapatfoglalkozás egyenkénti formájánál egy-egy fő feladatot gyakorolnak a tanulók csapatonként, így elég sok pihenési idő esik egy tanulóra. Egyes testnevelő tanárok ma is helyesnek találják a technika tökéletesebb elsajátítása érdekében, hogy a csapat egy tagja végzi a gyakorlást, a többi aktív figyeléssel kíséri azt. Bár ez sokkal jobb az egyenkénti osztályfoglalkoztatásnál, azonban a mai társadalom igényeinek, az egészséges, teherbíró ifjúság nevelésének ez sem felel meg, nem érhető el vele a testi képességek megfelelő fejlesztése. Ezt a hiányosságot pótolja a kiegészítő feladat.

A csapatfoglalkozás sok nevelési lehetőséget foglal magában. Az önállóan végrehajtott gyakorlatok fokozzák a tanulók öntevékenységét, az eredményesebb munkára törekvés aktivitásuk növelését segíti elő. Nem öncélú öntevékenységről, hanem az összefüggések felismeréséről, mozgásműveltségük mind szélesebb körű kiterjesztéséről van szó. Egymás hibáinak javítása, az egymásnak nyújtott segítségadás a közösségi érzést fejleszti. A csapatok közötti versengés a helyes versenyszellemre neveli a tanulókat. Nagy szükség van az önfegyelmezésre, mivel nem a tanár állandó és közvetlen irányítása alatt folyik a munka. Természetesen a játékosság nem hiányozhat az általános iskolai tanulók foglalkoztatásából, mert az biztosítja a vidámságot és az örömélményt.

Ezt a hosszú idők óta alkalmazott és jól bevált formát azonban csak kellő körültekintéssel szabad használni, s a mai élet fejlődésének követelményeit figyelembe kell venni.

A csapatfoglalkozás a tanulás folyamatában kerül előtérbe, de a helyi körülmények miatt gyakran egy csapatban csak egy tanuló gyakorol. A terhelés emelése vagy a mozgáskészségek fejlődésének intenzitása érdekében kiegészítő feladatokat kell közbeiktatni. A kiegészítő feladatokat a tanulók a fő feladat után hajtják végre, vagyis a főgyakorlat elvégzése után egy vagy több pótfeladatot kell elvégezniük, és csak azután állnak vissza a sorukba.

„A kiegészítő feladatok funkciója, hogy növelje a testnevelési órán a tanulók mozgástevékenységét, ezáltal emelje a megterhelés fokát és az óra nevelési hatékonyságát." (Gerd Schlieder.)

Kiegészítő feladatnak olyan mozgásanyagot kell kiválasztani, mely a fizikai képességek fejlesztését segíti elő. A főgyakorlat hatását mindig figyelembe kell venni, fontos a kettő összehangolása, Pl. ha a főgyakorlat egyes izomcsoportokat erőteljesen vesz igénybe, a kiegészítő feladat legyen lazító jellegű; ha a főgyakorlat nem kíván nagyobb erőfeszítést, akkor a kiegészítő gyakorlat legyen erőteljesebb hatású. A kiválasztott feladat legyen egyszerű, önállóan, segítség nélkül elvégezhető. Nem lehet figyelmen kívül hagyni a tanulók életkori sajátosságait és felkészültségi állapotát. Jó

megoldás az is, ha az előző évi tantervi anyagból választunk ki pótfeladatot. Alkalmazhatók a rávezető gyakorlatok is, amelyek a fő feladat elsajátítását könnyítik meg.

A főgyakorlat pontos magyarázata után jelöljük meg a kiegészítő gyakorlatokat. A tanulók világosan lássák, hogy mit kell elvégezniük; ha több feladat végrehajtása következik egymás után, helyes bemutatni a feladatokat. Meg kell határozni, hogy egy feladatot hányszor hajtsanak végre; ezzel a fokozatosság is biztosítható. Természetesen megfelelő pihenőidőt kell adni a tanulók számára, amely lehet aktív pihenés is — más izomcsoport működtetése és az előzőleg működtetett izmok kikapcsolása. — Végezhető egy, vagy több kiegészítő feladat, de az általános iskolában háromnál több, még a nagyobb létszámú csapatoknál is alapos meggondolással alkalmazható, nehogy túlterheléshez, vagy csak felületes gyakorláshoz vezessen.

A kiegészítő feladatok alkalmazásának bevezetése fokozatosan már az alsó tagozatban megkezdődhet, pl. a 3—4. osztályban. Ügyelni kell arra, hogy kezdetben csak egy kiegészítő feladatot kaphatnak, és az is egyszerű, könnyen végrehajtható legyen. A pótfeladat száma fokozatosan emelkedhet kettőre, majd háromra, esetleg négyre a 8. osztályig. Inkább a feladatok nehézsége és a végeztetett mozgások, gyakorisága fokozódjék. Két-három feladat többször és jól végezve jobban biztosítja a fizikai fejlődést, mint sok gyakorlat helytelen végrehajtással.

A tanulók elhelyezésénél figyelembe kell venni, hogy ne zavarják egymást, és a főgyakorlat elvégzéséhez minden csapatnál nyugodt, biztos körülményeket kell teremteni.

Kiegészítő feladat minden testgyakorlati ágban alkalmazható; versengéssel összekötve élményszerűbbé, játékosabbá válik a gyakorlás. Szükséges, hogy a tanulók öntevékenyen és tudatosan végezzék a pótfeladatokat. Ennek elérése érdekében fokozatosan ismertetni kell egyes gyakorlatok hatását az izom- és szervrendszerre és azt, hogy az milyen hasznos a mindennapi életben. Ha tudatossá válik a tanulók előtt, mit, miért gyakorolnak, sokkal szívesebben vállalják azt a fizikai fáradtságot, melynek feltétlenül jelentkeznie kell a jól szervezett, megfelelő terhelést adó órán. A kiegészítő feladatok alkalmazása jelentősen növeli a testnevelési órák hatékonyságát, a testi képességek fejlesztését, a fő didaktikai feladat megoldása pedig biztosítja a mozgáskultúráltság szélesítését. A csapatfoglalkozásnak kiegészítő feladatokkal együtt van létjogosultsága a modern metodikai formák között!

Röplabdázás szórakoztató, játékos formában 10–14 éves korban

HAVASI GYULÁNÉ

A nemzetközi, főleg az ifjúsági korúak nemzetközi mérkőzései után mindig újra és újra felmerült bennem a kérdés: miért áll nálunk a röplabda, főleg az ifjúságiak vonatkozásában, alacsonyabb színvonalon, mint a környező népi demokratikus országokban? Miért maradunk le a sportág népszerűsége tekintetében nemcsak a keleti, hanem a nyugati, sőt az amerikai országokkal szemben is? Köztudomású ugyanis, hogy Japánban és a dél- és észak-amerikai országokban ugrásszerűen emelkedik a röplabdázók száma. Vajon módszertani, felkészítési vagy egyéb okai vannak nálunk a nívó és a népszerűség csökkenésének ebben a sportágban?

A röplabdasport széles körű elterjedésének alapvető feltételei nálunk is megvannak:

a) ez a sport nem pályaigényes, hiszen röplabdázásra a kisméretű, 20×10 m-es tornatermek is megfelelőek (hazánkban az ilyen méretű tornatermek vannak többségben — sajnos!). Az udvarokon is könnyűszerrel létesíthető röplabdázásra alkalmas pálya;

b) alsóbb fokon a drága labdák olcsó műanyag labdákkal helyettesíthetők.

A kisebb népszerűség oka tehát nem anyagi nehézségekben keresendő.

A környező népi demokratikus országokban a röplabdázást egészen fiatal korban kezdik — nagyon helyesen — oktatni, mivel a sportág magas szintű gyakorlásához sokfajta és precízen végrehajtott elem ismeretére, nagy fokú ügyességre és sokoldalú, atlétikai képzettségre van szükség. A technikai elemek automatikussá válásához hosszú idő kell. Ezek elsajátítására és az ügyesség fejlesztésére a 10—14 éves kor a legalkalmasabb. Az általános iskolai tantervben nem szerepel a röplabdázás, mivel az a felfogás terjedt el, hogy a 10—14 évesek röplabda-foglalkoztatása fiziológiai károsodást okoz. A gyakorlatban már bebizonyítást nyert, hogy a korai röplabdázás nem okoz semmiféle fiziológiai károsodást. A környező népi demokratikus országokban (Szovjetunió, Csehszlovákia, Lengyelország stb.) évtizedek óta, már az általános iskola alsó tagozatában is röplabdáznak a gyerekek, és semmiféle értesülésünk sincs arról, hogy ezzel kapcsolatban kóros elváltozást észleltek volna náluk. Nem hiszem, hogy csak a magyar gyerekek lennének más fából faragva, és csak ők lennének alkalmatlanok a röplabdázás korai elkezdésére. Nyugodtan elfogadhatjuk ezen a téren a fent említett országok tapasztalatait és tudományos kutatásait. Az utóbbi években a röplabda fiziológiailag károsító hatásával kapcsolatos felfogás nálunk is némileg módosult. Az úttörőolimpia versenyszámai között néhány év óta a röplabda is szerepel. A délutáni játékórákon és sportköri foglalkozásokon a 10—14 éves korú gyerekeket már lehet röplabdáztatni.

A röplabdázás oktatásában nehézséget okoz az a tény, hogy a röplabdázás — megfelelő szintű technikai elemek ismerete nélkül — nem elég mozgalmas és nem elég szórakoztató. Ebben a korban a fejlődő szervezet a minden körülmények között jelentkező mozgásigényét legszívesebben játékos formában elégíti ki. Ha nem játékos formában kezdjük el oktatni a röplabdázást, és a gyerek így a természetes játék- és mozgásigényét nem tudja kielégíteni (az előbbiekben említett magas fokú technikai tudásszint-követelmény miatt), igen könnyen fennáll az a veszély, hogy a gyerekek — főleg a sok mozgást igénylők — lemorzsolódnak.

Megoldottnak látszik ez a kérdés, ha a zsinórlabdázás keretében a röplabda technikai elemeit használjuk. Iskolám tanulói a röplabdázáshoz szükséges technikai tudást úgy sajátították el, hogy a zsinórlabdajátékba fokozatosan egyre több röplabdázáshoz felhasználható technikai elemet vegyítettem. Ezzel a módszerrel 2—3 év alatt olyan színvonalat értek el a tanulók, hogy az iskola színeit képviselve országos úttörőbajnokságot nyertek. Az első ilyen módszerekkel nevelt tanulók közül azóta 3 ifjúsági válogatottkeret-tag és három NB I-es csapat játékosa lett 15—16 éves korára. A röplabda technikai elemeinek oktatásánál a legcélravezetőbb módszernek látszik az, hogy a legtermészetesebb mozgásfajtát vegyük alapul. Az egyre emelkedő szintű technikai elemek elsajátítását olyan módon kell gyakoroltatni, hogy azok a gyerekek természetes játék- és mozgásigényét minden esetben ki tudják elégíteni. Ezeket a röplabdatechnikai elemeket oktató játékokat egyszerűségük és szórakoztató voltuk miatt a gyerekek szívesen játsszák. Ezek a formák egyúttal alkalmasak arra is, hogy a nem kimondottan röplabda szakos tanárok is szívesen alkalmazzák óra végi játékként.

Meggyőződésem, hogy az előbbiekben közölt elvekkel és módszerekkel a röplabda oktatását 9—10 éves korban el lehet kezdeni, és akkor el fogjuk érni a környező népi demokratikus országok röplabda-színvonalát és népszerűségének mértékét.

Az átalakított zsinórlabda módszertani lépéseit az alábbiakban közlöm:

1. *Zsinórlabda:*

A játékosok a háló két oldalán helyezkednek el a röplabdapálya nagyságú térfeleken. A játékosok száma kötetlen. A labdát felső egykezes dobással kell átjuttatni az ellenfél területére.

Hiba: a földre ejtett vagy esett, a hálóba vagy a pálya határvonalain túlra dobott labda. A labdával előrehaladni nem szabad. A labda leesési vagy elfogási helyétől kell az újabb támadást elindítani.

2. *Zsinórlabda egy felütéssel:*

Az első játékos csak érintheti, felütheti a labdát, és csak a második kaphatja el. A többi szabály a zsinórlabdához hasonló.

3. *Zsinórlabda két felütéssel:*

Az első két játékos csak érintheti (felütheti) a labdát, és csak a harmadik kaphatja el. A többi szabály a zsinórlabdához hasonló.

4. *Zsinórlabda egy felütéssel:*

Minden szabály a fentiekhez hasonló (2-es forma), csupán dobás helyett alsó vagy felső nyitással kell az ellenfél térfelére átjuttatni a labdát.

5. *Zsinórlabda két felütéssel:*

Minden szabály a 3-as formához hasonló, de dobás helyett alsó vagy felső nyitással kell az ellenfél térfelére átjuttatni a labdát.

6. *Zsinórlabda és röplabda kombináció:*

Eltérés az előbbiektől:
A labdát már nem lehet megfogni, csak ütéssel, alkar- vagy kosárérintéssel lehet az ellenfélhez átjuttatni. Az érintések száma egy térfélen bármennyi lehet. A megkötés ezzel kapcsolatban csupán annyi, hogy

a) egymás után ugyanaz a játékos kétszer nem üthet a labdába,

b) első érintéssel nem lehet a labdát az ellenfélhez visszajuttatni (egy térfélen az érintések számának egynél többnek kell lenni).

Mindegyik forma alkalmas a versenyzésre, de az iskolák közötti versenyzésre az alábbi könnyített formát ajánlom. (Erre a fokozatra egy fél év alatt az ügyesebb ötödikesek is eljuthatnak.)

A szabályos röplabdajátékot megelőző versenyzési forma:

Résztvevők kora 10—13 éves korig.

Pályaméret: 9×18 m (szükség esetén 1—1 méterrel lehet rövidebb).

Hálómagasság: 224 cm.

Játékosok száma: 9—9.

A mérkőzés 2 nyert játszma (egy játszma 15 pont).

Játszmánként kötelező a pálya és a sorok cseréje.

A számolás folyamatosan történik (tehát minden elrontott labda hibaponttal büntetendő akár nyitásból, akár nyitásfogadásból történt).

A labdát nyitással kell átjuttatni az ellenfél térfelére. A játék kezdetekor a nyitás a pálya alapvonalától, egyébként pedig mindig a pályának arról a pontjáról történik, ahol a labda elhagyta a játékteret. A labdát megfogni vagy lábbal érinteni tilos. Egy térfélen a labda érintésének száma korlátlan, a megkötés ezzel kapcsolatban csupán annyi, hogy:

a) egymás után ugyanaz a játékos kétszer nem érintheti a labdát,

b) első érintéssel nem lehet a labdát az ellenfélhez visszajuttatni (egy térfélen az érintések száma egynél több kell hogy legyen).

Hibák, melyek pontbüntetéssel járnak:

a) minden az ellenfél vonalain túlra (az ellenfél érintése nélkül) szállott, vagy a hálóba juttatott, vagy a földre esett labda;

b) minden megfogott vagy lábbal érintett; első érintéssel az ellenfél térfelére juttatott labda.

Leszögezhetem azt a tényt — saját tapasztalataim alapján —, hogy a fentiekben ismertetett módszerekkel oktatott játékosoknál nagyobb mértékben fejlődtek ki egyes jó tulajdonságok (melyek a későbbi röplabdázásukhoz szükségessé váltak), mint a hagyományos módon tanítottakénál. Így pl.:

a) megszokták, hogy *állandóan figyelve, mozgásra kész állapotban legyenek,* mivel főleg a kezdeti fokon, bármikor, bárkihez a legváratlanabbul és a legváratlanabb formában érkezhet a labda;

b) nagyon jól megtanulták a *nyitásfogadás* leglényegesebb mozzanatait (hajlított lábbal, időben labda alá helyezkedve, használhatóan, saját térfélen tartják a labdát);

c) nagyon nagy mértékben fejlődött az egymáshoz való *alkalmazkodóképességük és periférikus látásuk,* mivel sok esetben kellett egymást kisegíteni, fedezni, esetleg kikerülni (a tömeg miatt, mivel a kezdeti fokokon sokszor 10—12—15 játékos is nyüzsög egy-egy játéktéren);

d) a játék folyamatossá vált. *A figyelmük egy pillanatra sem tudott ellankadni.* (Nem esik ki idő a forgásra és nyitásváltásra. A játékot ugyanis a labda leesési helyétől minden esetben és formában azonnal folytatják);

e) *a kollektív érzés* és egyes játékosoknál az *önbizalom* nagymértékben fejlődött. Kezdetben a nyitni vagy dobni kevésbé jól tudók is képesek voltak részt venni a játékban, és megfelelő sikerélményben is részesültek. Ugyanis a jobban, hosszabban dobni, illetve nyitni tudók automatikusan hátul és a gyengébbek elöl helyezkedtek el kezdetben a pályán.

Néhány gyakorlati tanács

Az osztállyal vagy csoporttal mindig azt a játékfokozatot kell játszatni, amelyik a tudásszintjüknek megfelelő. Nagyon lényeges azonban, hogy a játékot egyre nehezebb formában játszassuk, és így fokozatosan magasabb követelményeket tűzzünk ki a gyerekek elé.

A tudásszintnek megfelelő foglalkoztatás, a fokozatosan magasabb követelmények adagolása és a sikerélmény pedagógiai és pszichológiai jelentőségére, azt hiszem, nem szükséges bővebben kitérnem.

A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában

KERTÉSZ TIBOR

A magasugrás technikájának oktatási formája régóta vitatott kérdés az általános iskolában oktató testnevelő tanárok körében. Ez elsősorban abból adódik, hogy a testnevelő tanárok nem képviselnek egységes álláspontot a magasugró-technika oktatási formáját illetően. Kétféle technika küzd az elismerésért: a guruló- és az átlépőtechnika. Jelenleg az átlépőtechnika van előnyben, mivel az általános iskolai tanterv szerint testnevelési órákon általában ezt kell oktatni, a guruló magasugrás csak a kiegészítő tanterv anyaga, illetve sportköri vagy szakköri foglalkozásokon alkalmazható.

Annak eldöntésére, hogy melyik technika az előnyösebb, illetve eredményesebb — figyelembe véve az összes belső és külső tulajdonságokat (tanuló életkori sajátosságai, baleseti veszély stb.) — tudomásom szerint ez ideig nem folytattak le, illetve nem publikáltak olyan kísérleteket, melyek a kérdést egyértelműen tisztázták volna.

Az esetleges viták, melyek e témában felvetődnek, nem hoznak eredményt, mivel gyakorlatilag — kísérlettel — nincsenek igazolva.

Mivel magam is érdekelt voltam, illetve vagyok e kérdésben, ezúttal szeretném ismertetni kísérletemet, melyet néhány évvel ezelőtt végeztem.

Az iskola, ahol ekkor tanítottam, és a kísérletet folytattam, nem rendelkezett tornateremmel, így a testnevelési órákat őszszel és tavasszal az udvaron tartottuk. Volt ugyan szükségmegoldásként az iskolától kb. 15 percre egy tornaterem, mely minden második héten egy alkalommal rendelkezésünkre állt, de ezt a lehetőséget csak a felső tagozatos tanulók részére vettük igénybe. (Az osztályok, melyekkel a kísérletet végeztem, az első évben nem voltak tornateremben.)

Az iskola a budapesti VI. kerületben van, így belvárosi jelleggel rendelkezik, ennek következtében mozgáskészségüket a tanulók a testnevelési órákon kívül nemigen fejleszthették. Az udvar, ahol a testnevelési órákat tartottam, távol-, magasugrásra, labdajátékok közül a kézilabda tanítására volt alkalmas.

A lehetőségekhez mérten igen sokat foglalkoztam az ugrások tanításával, különösen a magasugrókészség kialakításával és annak továbbfejlesztésével. Az ugróerő növelése érdekében minden testnevelési órán végeztettem különféle szökdeléseket. Nagyon sok rávezető gyakorlatot, mozgást oktattam, amelynek a magasugró-technika eredményességéhez, a feltétlenül szükséges kitámasztás és lendítés mozgástechnikájának elsajátításához — beidegzéséhez — hozzásegítették a tanulókat.

Nevelői pályafutásom alatt oktattam a guruló-, átlépő- és szemből magasugrás technikáját. Az idők folyamán, a testnevelési órákon és az egyesületekben szerzett tapasztalatokból, eredményekből arra a megállapításra jutottam, hogy az általános iskola 7. osztályától kezdve a guruló-magasugrás technikájának oktatása a legcélravezetőbb. A 9—12 éves gyermekek vonatkozásában ezt még nem tudtam meghatározni.

A kísérlethez négy 4. osztályt választottam ki, melyeknek kb. egyforma tanulmányi átlaga volt, így testnevelés szempontjából sem volt köztük lényeges különbség. A tanulóknak hetente kétszer egy-egy testnevelési órájuk volt.

A kísérlet lefolytatása

A tanév megkezdése után — még szeptember hónapban — mind a négy osztályban eredményfelmérést végeztem. A felmé-

rést a következő órákon megismételtem, és a két elért eredmény középarányosát vettem a kiinduló teljesítménynek.

Mivel a tanulóknak az előző évben nem volt testnevelési órájuk, így a felmérését nem előzte meg magasugrás oktatása. Legnagyobbrészt átlépő-technikával ugrottak, egy-két tanuló ugrott a korszerű technika egyéni változatával, szemből ugrást nem alkalmazott egy sem.

Osztályonként az elért eredmények átlaga:

a) osztály eredménye ..... 78,8 cm
b) osztály eredménye ..... 77,6 cm
c) osztály eredménye ..... 79,7 cm
d) osztály eredménye ..... 78,6 cm

A kísérlet lebonyolítását úgy kezdtem el, hogy minden osztálynak más-más magasugró-technikát oktattam. Év végén lemértem, hogy az osztályok a különböző technikával mennyit fejlődtek. Mivel négy osztály volt és három ugrásforma, ezért két osztálynál a szemből ugrás tanítását alkalmaztam. Ezt az ugrásformát azért választottam, mivel eddigi tapasztalataim szerint képességfejlesztés szempontjából ebben a korban ez az ugrásforma hoz legjobb eredményt.

Osztályok felosztása:

a) és *d)* osztály szemből ugró technikát,
b) osztály gurulótechnikát,
c) osztály átlépőtechnikát tanult.

Osztályok létszáma:

a)	osztály	33 tanuló
b)	osztály	34 tanuló
c)	osztály	31 tanuló
d)	osztály	29 tanuló
	Összesen:	127 tanuló

A tanmenetet, illetve az óravázlatokat úgy állítottam össze, hogy mind a négy osztály a lehetőségekhez mérten az egyes órákon egyforma megterhelésben részesüljön.

A testnevelési órákon végzett speciális gyakorlatok beállításával távolabbi célom az volt, hogy az ugróerő fejlesztésével olyan alapot biztosítsak a tanulóknak, melyre a későbbiekben nyugodtan ráépíthető a nagyobb ugróerőt igénylő guruló-technika.

Az ugróerő fejlesztésére minden lehetőséget felhasználtam. Az előkészítő részben és a fő részben is beállítottam speciális — e korban megengedett — ugró-szökdelő gyakorlatokat. Ezeket, amennyiben az óra felépítése megengedte, játékos formában is végeztettem.

Terheléses gyakorlatokat nem alkalmaztam, mert ebben a korban még az anatómiai és fiziológiai felépítés nem fejeződött be, és bár az ugróerő fejlesztése szempontjából ez nagyon jó hatással lett volna, de az esetleges károsodás miatt az ilyen gyakorlatokat mellőztem. (Gondoltam itt a társhordás különböző fajtáira és terheléses szökdelésekre.)

Az órákon leggyakrabban végzett ugróerő-fejlesztő gyakorlatok:

Előkészítő részben:

— szökdelés páros és egy lábon,
— szökdelés térdfelhúzással,
— ugró-szökdelő lépés,
— láblendítések,
— láblendítések felugrással,
— „Indián szökdelés",
— mély-guggolások.

Fő részben:

— helyben magasugrás különböző formái,
— helyből távolugrás,
— helyből hármasugrás rávezető gyakorlatai (játékosan),
— különböző ugrások emelkedéssel,
— ugrások a homokgödörbe akadályok leküzdésével,
— ablakugrás stb.

Az egyes technikák módszeres oktatása közben nem engedtem meg az eredményre

törekvést. Legnagyobb ugrott magasság 80 cm volt. A versenyszellem kialakítása érdekében valamilyen kiegészítő számból rendszeresen vetélkedő volt beiktatva. (Ezt igen fontosnak tartottam a hangulat megteremtése érdekében.)

A tél folyamán nem ellenőriztem a tanulók fejlődését, mert a tanult technikát még nem sajátíthatták el kellő formában. Ebben az időszakban a szökdelő-gyakorlatokat mély guggolásokra, legfeljebb helyből távolugrásra korlátoztam. Tavasszal továbbfolytattam a technika tanítását és az ugróképesség fejlesztését. Az iskolaév befejezése előtt — a hangulatkeltés érdekében — osztályok közötti versenyt írtam elő az osztályok 10 legjobb ugrója részére. Ezek a versenyek minden évben megismétlődtek. A résztvevők csak a tanult technikával ugorhattak

1. *c)* osztály ..... 102,1 cm
2. *a)* osztály ..... 100,7 cm
3. *d)* osztály ..... 98,2 cm
4. *b)* osztály ..... 97,6 cm

A versenyt — amint a táblázat is mutatja — az átlépő-technikával ugrók nyerték meg.

Az iskolaév végén, az őszihez hasonlóan, szintén felmérést végeztem. Az egyes osztályok, illetve ugrástechnikával ugrók a következő fejlődést mutatták:

	Őszi felm.	Tavaszi felm.	Fejlődés
	cm		
c) osztály, átlépő technikával	79,7	88,8	9,1
a) osztály szemből ugró technikával	78,8	86,4	7,6
d) osztály szemből ugró technikával	78,6	86,2	7,6
b) osztály guruló technikával	77,6	84,8	7,2

A legjobb eredményjavulást — amint látjuk — az átlépő-technikával ugró osztály érte el.

A más-más technikával ugrók közötti fejlődéskülönbség azzal magyarázható, hogy a szemből- és guruló-technikával ugróknak új technikát kellett elsajátítani az átlépő-technikával ugrókkal szemben.

(Folytatjuk)

Személyi változások

Dr. Nagy György testnevelő tanárt, pszichológust nevezték ki az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tanszékén közel egy éve megüresedett állásra. Ezt megelőzően a Pszichológiai Tudományos Társaságnál dolgozott. Különböző pszichológiai témákról többször tartott előadást az OPI tanfolyamain, tanári munkaközösségi foglalkozásokon.

Kobela Lehelné az MTS budapesti tanácsának volt munkatársa, az MTS OT tömegtestnevelési és -sportosztályának lett munkatársa. Ugyancsak erre az osztályra került *Dékán Antal,* is aki korábban az MTS OT egy másik osztályán dolgozott.

Új munkakörükben, illetve beosztásukban mindannyiuknak sok sikert kívánunk!

A magyar sport utánpótlása a KSI-ben

A világraszóló eredmények, a csúcsok, rekordok hullása, a teljesítmények növekvő tendenciája és a világ sportjának emelkedő mércéje a felkészítés sokkal magasabb fokát igényli.

A tudományágak egész sora: a fiziológia, pedagógia, pszichológia, mechanika stb. kapcsolódik a sport szolgálatába. Tudatosabb a felkészülés, tervezettebb az edzésmunka, és egyre fiatalabb korosztályokat vonnak be a sportbeli szakosodásba és a vele együtt járó tervszerű, rendszeres munkába.

„Egységesíteni a sportot, és összefogva a legjobb erőket gondoskodni az utánpótlás nevelésének egységes rendszeréről" — ez volt a feladat és a jelszó is egyben, mikor a Magyar Testnevelési Sporttanács határozatot hozott a Központi Sportiskola megalakulásáról az utánpótlás-nevelés egységes rendszerének programján belül.

A KSI az MTS módszertani osztályának vezetése mellett kezdte meg működését 900 tanulóval és 9 szakosztállyal, majd ez a létszám mind a beiskolázottak számát, mind a szakosztályok létszámát tekintve jelentősen bővült. Jelenleg 14 szakosztályban 3000 úttörő, serdülő és ifjúsági sportolóval dolgoznak a KSI edzői, oktatói, tanárai.

1965-től már önálló intézmény. Feladata kettős:

1. Az élsport tervszerű, folyamatos utánpótlása.

2. Az egész országra kiterjedő sportiskolás hálózat számára biztosítani a megfelelő módszereket, melyeknek leszűrése csak a szakmai munkában szerzett tapasztalatok rögzítése és rendszerezése alapján válik lehetővé.

5 éves munka, kiváló eredmények, ifjúsági csúcsok, ifjúsági válogatottak, nemzetközi sikerek, Európa-bajnoki helyezések, hazai bajnokságok tanúskodnak a KSI életképességéről.

Néhány példa: Az atlétikai szakosztály Csipán Borbála teljesítményének és a 3× 800 méteren felállított ifjúsági csúcsoknak örvendhetett az elmúlt esztendőben. Jó képességű futó-, dobó- és fiatal ugróatléták is kerülnek ki Iharos Sándor szakágvezető kezei közül. Az asztaliteniszező Mágos Judit ifjúsági válogatott, felnőtt válogatottkerettag, a legutóbbi moszkvai verseny egyéni győztese. Az ugyancsak asztaliteniszező, 1954-ben született, Szendi Kati négyszeres úttörőolimpiai bajnok, ifjúsági válogatott. Asztaliteniszben a KSI fiú- és leánycsapatai a felnőtt NB II-ben játszanak. Bajnokságért küzdenek a serdülő I—II—III. osztályban a KSI labdarúgói is. Budapest-bajnok az öttusa ifjúsági csapat, és az országos bajnokságon a serdülők második, az ifjúságiak harmadik helyezést értek el. Szép eredmény a kosárlabda-szakosztály 8 ifjúsági válogatottja, melyből 5 fiú és 3 leány. A szakosztály egyébként a serdülő és ifjúsági mezőny szinte valamennyi osztályában szerepel bajnoki esélyesként. A fiúk harmadikok a minszki ORT-n, 1967-ben országos ifjúsági kupagyőztesek, a budapesti nemzetközi tornán legyőzik a lengyel ifjúsági válogatottat. Az úttörőolimpiai bajnok Attila utcai és Somogyi Béla úti iskolák játékosai a KSI tagjai. A kajak-kenu szakosztály tagja az ifjúsági ORT-győztes Várhelyi Péter, Európa-bajnoki harmadik a Várhelyi—Ballai páros, az 1968-as felnőtt bajnokságon Nagy Lajos a negyedik, a 4×500-as váltó pedig harmadik helyezést szerzett. Úszásban 6 bajnokságot szerzett a KSI csapata a serdülő bajnokságon: serdülő csúcsot 4×100-on és 1500 méteren és kiváló ígéretek Hargittay Tamás, Csőke, Tallós... Abszolút bajnokok a jégkorongozók a serdülő és ifjúsáig mezőnyben. 15 ifjúsági válogatottkeret-

taggal rendelkeznek. Jó eredménnyel szerepeltek a csak felnőttek számára rendezett Magyar Népköztársasági Kupán, jelenleg folyik a készülődés az ifjúsági Európa-bajnokságra. Szép számmal van a tornaszakosztályban is ifjúsági válogatott. Női vonalon sokan közülük még serdülő korban vannak, de már biztos tagjai a keretnek. Wéber Judit, Erlik Zsuzsa, Kelemen Márta az NDK, Csehszlovákia és Románia elleni találkozókon már szépen szerepeltek. Szekeres Béla egyéni harmadik a románok elleni nemzetközi viadalon. A KSI tornászcsapatai esélyesként, bajnokjelöltként indulnak az országos ifjúsági bajnokságokon. Wizner Tamás és Koller Ákos ifjúsági és utánpótlás-válogatottak a KSI vízilabdaszakosztályának sportolói. Sok név, sok eredmény, de a munka produktuma: az idő, a kivitel, a gólok, a pontok, a teljesítmények. Hogyan keletkeztek ezek?

Az egyesületi sport tapasztalatai alapján a fiatalkorúak foglalkoztatásában sok helyen az oktatási folyamat egyoldalú kidomborítása érvényesült, mellőzve a nevelés szükségszerűségét. A KSI célkitűzéseiben az oktató-nevelő munka harmonikus egységet alkot, egymástól elválaszthatatlan folyamat. Erről tanúskodik a Központi Sportiskola 1968-ban megjelent „Nevelési terve", mely részletesen tartalmazza a sportmunkában nélkülözhetetlen nevelési célokat, eljárásokat. Az itt felsorolt feladatoknak, nevelési célkitűzéseket össze kell hangolni a sportmunkában talán elsőrendűnek nevezhető oktatással. Az eddigi felmérések, próbák alapján a célkitűzés elérése sikerrel járt. Ebben a kérdésben egyébként fontos szerepet játszottak a Központi Sportiskolába szerződtetett fő- és mellékfoglalkozású testnevelő tanárok, magas képesítésű szakoktatók, oktatók.

A képzés rendszere a KSI-ben évjáratoknak megfelelően történik. A megterhelés és az edzések száma pedig a fiatal sportolók életkori sajátosságaihoz igazodik. A heti edzésszám 3—4—5 között váltakozik, alkalmazkodva a sportági kívánalmakhoz, sajátosságokhoz. Az edzés ideje szintén az előző tényezőkhöz igazodik, hiszen természetes, hogy a labdajátékok edzésideje kevésbé időrabló, mint pl. az öttusa vagy a kajak-kenu edzéseinek időtartama.

Az iskolai szünetekben az edzésfoglalkozások mindennaposak. Ezt az igazgatóság részben napközi, részben edzőtáborok biztosításával támogatja. A táborokban a tanulók rendszeres étkeztetésben részesülnek, melyhez eredményeiknek megfelelően kell hozzájárulniuk. Az edzéseket ilyenkor csak főfoglalkozású edzők, testnevelő tanárok tudják ellátni, kik szabad idejüket jobban hozzá tudják igazítani az edzőtáborok idejéhez. A szakágak munkáját, ellenőrzését, az eredmények kiértékelését, a publikációt külön szervezési csoport végzi, mely a módszertani és a gazdasági csoportok munkájával összhangban működik. A sportiskola egyébként az egyszemélyi vezetés elve alapján működik, a KISZ és az Úttörőszövetség támogatásával, segítségével. A szakosztályok — az asztalitenisz, atlétika, kajak-kenu, labdarúgás, öttusa, kosárlabda, jégkorong, tenisz, torna, úszás, vízilabda, birkózás, vívás, kerékpár — egy szakágvezetővel és egy vagy két főhivatású edzővel, valamint mellékfoglalkozású oktatókkal rendelkeznek. A Központi Sportiskola munkáját, a vezetést, az eredmények felmérését, közlését részben a tantestületi értekezletek, módszertani értekezletek, legújabban pedig az 1968-ban megjelent Tantestületi Tájékoztató végzi, irányítja. Az ifjúság számára a KSI Ifjúsági Híradó közvetít, melynek számaiban a sportági eredmények, szakosztályi beszámolók mellett a fiatalok cikkei, versei, beszámolói szerepelnek.

Az oktatók, edzők munkája az általános és speciális sportági munka mellett komoly adminisztratív tevékenységet is igényel. Ez a munka összefüggésben van a KSI nyilvántartási rendszerével. A nyilvántartás szükségessége különösen az elmúlt években jelentkezett, egyenes arányban a sportiskolai tagság ugrásszerű emelkedésével. A csoportnaplók, melyekkel minden mellék- és főfoglalkozású oktató rendelkezik, szá-

mon tartják a csoportok havi összlétszámát, az újonnan beiskolázottakat, a magasabb csoportba felkerülőket, ellenőrzik a tagdíjak rendezettségét, a havi sportági vagy általános felmérések, versenyek eredményeit. A csoportnapló külön úgynevezett személyi lapokkal is rendelkezik, ahol a csoport munkájában közreműködő tanuló összes adataival együtt szerepel. Ez megkönnyíti az edző dolgát akár a havi rendezvényekre való kiértesítés, akár más jellegű adat szükséges előkeresésében.

A nevelőmunkában, a KSI szakosztályainak nevelési tevékenységében szinte elengedhetetlen a megfelelő kulturális tevékenység. 1968-ban már külön nevelési szaktanácsadó foglalkozik a KSI kulturális életével, melynek aktív megvalósítása főleg a napközi és edzőtáborok idején, tehát az iskolai szünetekben lehetséges. A kultúrmunka a KSI edzőtáboraiban (pl. az aktuális eseményekkel foglalkozó újságok, folyóiratok címének ismertetése) tartalmaz továbbá társasjátékokat, azok megtervezését, színház-, múzeumlátogatást stb.

Döntő a Központi Sportiskola és a tanulók iskolái szoros kapcsolatának megteremtése. Ez elsősorban a tanulmányi munka ellenőrzésének lehetősége miatt fontos, másodsorban a megfelelő viselkedés, magatartás ellenőrzése sem közömbös a tanulmányi és sportmunka összekapcsolódásában. A tanulmányi előmenetel javítását szolgálja a Sportiskolában minden évben megrendezésre kerülő „jó tanuló, jó sportoló"-mozgalom.

Az eddig felhasznált módszerek, a tudatos aktív oktatói, nevelői munka helyességét az elért eredmények bizonyítják a legjobban, hiszen a legfrissebben alakult szakosztályok kivételével a KSI szinte valamennyi sportág élvonalába került ifjúsági és serdülő szinten. A jövő céljai között a tudatosabb munka és a nagyobb szervezettség mellett az eddigi tapasztalatok alapján a munka további elmélyítése szerepel. Erősödik a központi és a végrehajtó apparátus, és majd a jövő bizonyít...

Somorjai László

Szakirodalmi figyelő

● Sport és pedagógia

A szórakozva tanulás ősi alapelvét újszerűen alkalmazták egy brüsszeli iskola pedagógusai. Az egyes órákra színes egyéniségeket, például híres sportolókat hívtak meg, hogy ezzel is növeljék az érdeklődést, vonzóbbá tegyék a tananyagot. Az egyik híresség Gaston Roelants, világcsúcstartó atléta volt, akivel érdekes eszmecserét folytattak a tanulók. Földrajzórán szóba került, hogy a világot járt futó milyen városokban versenyzett, mely földrészeken járt, milyen az egyes országok éghajlata, lakossága, közlekedése, kulturális és sportélete stb. Matematikaórán pedig kézenfekvő volt, hogy a futás sebességét számítgatták különböző formában, például: hány perc alatt fut le öt kilométert a világcsúcstartó, hány kilométert fut az edzéseken, mennyit tesz ez ki egy évben stb. Egészségügyi, biológiai ismeretek (milyen izmok működnek a futásnál, légzés és vérkeringés futómozgás közben stb.) szerzésére is sok jó alkalom kínálkozik, de akár fogalmazást is lehet írni irodalomórán például a győzelem utáni lelkiállapotról vagy a versenyekre való felkészülésről. Az újszerű próbálkozás nagyon jól bevált, érdekes színfoltot jelentett a tanulók számára, hasznos lenne talán itthon is egyszer-egyszer alkalmazni és színesíteni vele a tanítást. (Sport, 9. évf. 44. sz. Svájc.)

A kisméretű uszodák előnyei

A nyugatnémet „Olimpisches Feuer" című szaklap kimutatást közöl a nemrégen épült öt kisméretű uszoda gazdaságosságáról. A normál méretű 12,5×25 méteres medence helyett 8×25 méteres uszodákat építettek, amely alig valamivel hátrányosabb a réginél, de építése és üzemeltetési költsége jóval olcsóbb, így kisebb városokban, községekben — esetleg helyi erőforrások segítségével is — megvalósítható. Az uszodák egyébként teljesen automatizált berendezéssel vannak ellátva, minimális személyzetet igényelnek, ami szintén nagyban csökkenti a költségeket. A cikk részletes műszaki leírást és a berendezésekkel kapcsolatos újabb tapasztalatokat is közöl. (Olimpisches Feuer, 1967. 3. sz.)

Kerekasztal-konferencia a testnevelési óráról

A Szovjetszkij Szport kerekasztal-értekezletet rendezett, amelyen több mint ötven szakember vitatta meg a testnevelési órák tartalmi és formai problémáit. A fő téma a hatékonyságnövelés volt. Egyöntetű vélemény szerint az alsóbb osztályokban az egyszerűbb gyakorlatoknál legcélszerűbb az együttes osztályfoglalkozás módszerét alkalmazni, míg a felső tagozaton hatásosabb a kiscsoportos foglalkoztatás. Az utóbbi módszerrel kapcsolatban felvetődött a körkörös foglalkoztatás kérdése, amely éles vitát váltott ki. Többen e módszer ellen szólaltak fel, azzal érvelve, hogy kizárólag csak jól felkészített, képzett tanulókkal lehet megvalósítani, és az ilyen órán az oktatás helyett csak besulykolás folyik. A körkörös módszer hívei amellett kardoskodtak, hogy ez a foglalkoztatási forma a testnevelési óra szervezésének univerzális, önálló módszere, amely egymagában képes megoldani az oktatási, nevelési és képzési feladatokat. Az új eljárásnak mind az ellenzői, mind pedig a támogatói egyetértettek azonban abban, hogy a testnevelési óra elsősorban az oktatás és a nevelés célját szolgálja, ezért nem szabad edzéssé átalakítani. Szóba került az — újabban sokat emlegetett — házi feladat problémája is, amellyel kapcsolatban sok pozitív vélemény hangzott el, és a résztvevők egyetértettek abban, hogy nagyon hasznos lenne ezt az eljárást széles körben is elterjeszteni és metodikáját részletesen kidolgozni. A konferencián felmerült az az igény, hogy több tapasztalatcserére, publikációra lenne szükség, és a testnevelésben is igyekezni kell az elméleti-tudományos eredmények gyors, közvetlen felhasználására. (Szovjetszkij Szport, 1967. V. 5.)

A „második út" eredményei Németországban

Az NSZK lakossága egészségi állapotának rosszabbodása, a gyermekek testtartási hibáinak növekedése, a szív- és keringési zavarok feltűnő szaporodása stb. arra késztette a Német Sportszövetséget (DSB), hogy az „első út", a teljesítménysport mellett megnyissa a testedzés „második útját" is. A Sportszövetségben külön osztály alakult, mely a tömegsport régi formáinak alkalmazásával, modernizálásával és továbbfejlesztésével foglalkozik. 10 év alatt évenként 1000 egyesület alakult (az NSZK egyesületeinek 50%-a!), 20 000 új szakosztály a „második útra" (ebből 3000 „család"-szakosztály, „férj—feleség", „anya—gyermek", „apa—fiú" szakosztály). 20 000 mellékfoglalkozású edzőt képeztek ki erre a célra, akik 6—7 DM óradíjat kapnak. Az egyesületek átlaglétszáma 75-ről 202-re növekedett, a sportolók száma pedig az utóbbi években 2,5—3 millióval nőtt (nagyobb részben a „második út" révén).

Érdekes megemlíteni, hogy azok számára, akik nem vállalják az egyesületi tagságot, lehetővé teszik a meghatározott időre szóló tagságot is, tanfolyamokat, népi vetélkedőket rendeznek. Új sportszereket és új módszereket dolgoztak ki. Ilyen pl. az Indiaka, egy tenyérrel játszható tollaslabda, a minihoki, a „lassú labda" (mely sajátos konstrukciójánál fogva lassabban gurul, és nem nagyon rugalmas, ezért időseknek igen megfelelő), a zenés ritmika, „anya—gyermek", „család" szakosztályok stb.

Modern propagandaeszközöket is felhasználnak, mint pl. a plakátok, apróhirdetések, film, televízió stb.

(Leibesübungen—Leibeserziehung, 1968. 6. sz. Szerző: Fritz Holzweber.)

Tornaszünetekkel a mozgáshiány ellen

Svájcban két testnevelő tanár kezdeményezésére megindult a szünetközi torna szervezése, amely kiegészíti a 3 testnevelési órát, a sportdélutánokat és a heti egyszeri úszófoglalkozást. A tornaszünet anyaga egyszerű, de minden izomcsoportot foglalkoztató, intenzív gyakorlatokból áll, melyeket a legprimitívebb körülmények között — az iskolapaddal, mint egyetlen tornaszerrel — is el lehet végezni. (Sport, Zürich, 1968. márc. 15.)

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 5 1968 г.

Марианна Н. Гомбош: Возможности ознакомления с учениками в физкультуре 129

Шаролта Бечи Берталан: Новые пути физкультуры в школах ГДР (IV) 131

Пал Немчик: Исследование в связи с чувством равновесия в обучении опорному прыжку в восьмилетней школе 143

Йожефнэ Дан: Занятия команд в современной физкультуре 147

Дюланэ Хаваши: Игривые формы волейбола 151

Тибор Кертес: Проблемы обучения прыжку в высоту в общей школе 154

Ласло Шоморяи: Смена венгерского спорта в Центральной Спортивной Школе 157

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 159

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 5/1968.

Marianna N. Gombos: Die Möglichkeiten der Erkennung der Schüler im Fach Körpererziehung 129

Sarolta Becsy Bertalan: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen (IV.)..... 131

Pál Nemcsik: Untersuchung zum Gleichgewichtssinn im Unterricht des Stützsprunges in der Grundschule 143

Józsefné Dán: Riegenbetrieb in der heutigen Körpererziehung 147

Gyuláné Havas: Volleyballspiel in unterhaltender, spielerischer Form im 10. bis 14. Lebensjahr 151

Tibor Kertész: Die Probleme im Unterricht des Hochsprunges in der Grundschule 154

László Somorjai: Der Nachwuchs des ungarischen Sports in der Zentralsportschule 157

FACHLITERATUR 159

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824